पाकप्रकाश

Pak Parkash.

लेखक

पाण्डेय रामशरणलाल वर्म्मा
श्रीवास्तव कायस्थ

Ramsharan Lal

प्रकाशक

इंडियन प्रेस, प्रयाग

1919

नवीन संस्करण] [दाम ।=)

पाकप्रकाश

लेखक

पाराडेय रामशरणलाल वर्म्मा
श्रीवास्तव कायस्थ

प्रकाशक

इंडियन प्रेस, प्रयाग

1919

नवीन संस्करण] [दाम ।=)



Printed and published by Apurva Krishna Bose, at the Indian Press, Allahabad.

पाकप्रकाश

प्रथम भूमिका

इस संसार में हर आदमी अपनी अपनी मान-मर्यादा, इज़्ज़त-प्रतिष्ठा और बल-बुद्धि बढ़ाने के लिए तथा लोक-परलोक में यश, कीर्ति, आराम-चैन के लिए, अपने अपने सिर पर अनेक कष्ट उठाकर यत्न और परिश्रम करता है। कोई विद्या और हुनर सीखता, कोई यज्ञ और तपस्या करता, कोई दान और भगवद्भक्ति करता है। जब विचार करके देखा जाता है तो मालूम होता है कि सब कुछ अर्थात् मान-मर्यादा, इज़्ज़त-प्रतिष्ठा, बल-बुद्धि, लोक-परलोक, यश-कीर्ति और आराम-चैन की प्राप्ति तथा बाल-बच्चों या इष्ट-मित्रों का पालन-पोषण केवल निरोगी आदमी ही कर सकता है। क्योंकि लिखा है "शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्"। यह ज़रूर है कि मनुष्य पहले अपने शरीर को पुष्ट और पवित्र रक्खे। इस बात को प्राय: सभी जानते हैं कि सब जीवधारियों की पुष्टि और तन्दुरुस्ती आहार ही के अधीन है; चाहे अन्न जल खाकर रहे या मांस-मछली खा कर रहे, चाहे कन्द-मूल खा कर रहे, या फल-पत्ते खाकर रहे। ईश्वर ने सब जीवधारियों को एक ऐसी शक्ति दी है जिससे वे सब अपने अपने भक्ष्य पदार्थों को पहचानते और

उनको खाने के तौर तरीक़े जानते हैं। देखने में आता है कि केवल मनुष्य को छोड़कर प्रायः सब कोई कच्चा ही अन्न, मांस या फल आदि खाते हैं; परन्तु मनुष्य तो किसी किसी कन्द या फल को कच्चा खाने में स्वाद या गुण पाता है, जैसे कन्द-मूल आदि। नहीं तो सब वस्तुएँ किसी न किसी यत्न से आग या धूप आदि में पका कर ही खाता है। सब लोग अपनी जान में उत्तम भोजन बनाकर खाते हैं। क्योंकि वे यह जानते हैं कि उत्तम भोजन करनेवाला ही उत्तम बल-बुद्धि पाता है और भोजन का पूरा असर सन्तान पर भी होता है। जो लोग उत्तम खाना खाते हैं उनके लड़के बहुत ही बलिष्ठ, बुद्धिमान् और पवित्र होते हैं। इसमें सन्देह नहीं कि कोई मनुष्य जब उत्तम भोजन पाता है, तब बड़ी रुचि से खाता है और वह अन्न बहुत जल्द पच जाता है। अगर किसी कारण से कच्चा भोजन खा जाय तो पेट में दर्द उठता, जठराग्नि उसको जल्दी पचा नहीं सकता है; और आदमी बीमार पड़कर सब सुख और बल-बुद्धि से रहित हो बैठता है। क़िस्सा है कि किसी मनुष्य के पेट में दर्द उठा, तो वह डाक्टर के पास जाकर दवा माँगने लगा। डाक्टर ने कम्पौण्डर से कहा कि इसकी आँखों में अंजन लगा दो। रोगी ने कहा—साहब, दर्द तो पेट में बतलाता हूँ, फिर आँखों में अंजन किस लिए? डाक्टर ने कहा—अगर तेरी आँखें अच्छी रहतीं तो तू कच्ची रोटी कभी न खाता। प्रायः देखने में आता है कि खाने-पीने के दोष से जितनी बीमारियाँ मनुष्यों को होती हैं उतनी पशु-पक्षियों को नहीं। इस लिए हम लोगों को अत्यावश्यक है कि जैसे और और अनेक विद्याओं को परिश्रम करके सीखते हैं वैसे ही भोजन

बनाना भी सीखें, क्योंकि यह भी तो चतुर्दश विद्याओं के अन्तर्गत एक प्रधान विद्या है।

प्रायः हिन्दुओं में क्या बड़े क्या छोटे सब के घर भोजन आदि का व्यवहार स्त्रियों ही के हाथ में रहता है, बल्कि बहुत लोगों के घर तो स्त्रियाँ खुद अपने हाथ से रसोई बनाती हैं। इस लिए बहुत ज़रूरी है कि लड़कियों को जैसे सीने-पिरोने की तालीम दी जाती है वैसे ही रसोई बनाने की भी दी जाय। इस अभिप्राय से मैंने उचित समझा कि भोजन बनाने की अनेक रीतियों से एक छोटी सी पुस्तक को सुशोभित कर अपनी वाणी और लेखनी को सार्थक करूँ। अब मैं सर्वशक्तिमान् जगदीश्वर को करोड़ों धन्यवाद देता हूँ जिसकी कृपा से आज मेरा मनोरथ पूर्ण हुआ कि यह पाक-प्रकाश नामक पुस्तक तैयार हुआ।

अब हमारी प्रार्थना और ग़र्ज़ यह है कि हमारे सब भाई इस पुस्तक को अपने अपने घरों में जारी करें और उत्तम भोजन बनाकर ख़ुद खायें तथा अपने इष्ट मित्रों को खिलाकर सुख और चैन से ज़िन्दगी काटें।

पाठकों को विदित हो कि हर कोई नमक और मिरचा अपने अपने मज़ा के माफ़िक़ खाता है और हर देश में खाने पीने का जुदा जुदा तरीक़ा है। इस वास्ते जो लोग कम या ज़ियादा मिरचा या नमक खाते हैं, उनको मुनासिब है कि अपने अपने मुआफ़िक़ डालें, हमारे लिखने पर न जायँ; क्योंकि हमने आम तौर पर लिखा है।

अब गोनिहाँ (छपरा) निवासी पण्डित दीनदयालु तिवारी को

उनको खाने के तौर तरीक़े जानते हैं। देखने में आता है कि केवल मनुष्य को छोड़कर प्रायः सब कोई कच्चा ही अन्न, मांस या फल आदि खाते हैं; परन्तु मनुष्य तो किसी किसी कन्द या फल को कच्चा खाने में स्वाद या गुण पाता है, जैसे कन्द-मूल आदि। नहीं तो सब वस्तुएँ किसी न किसी यत्न से आग या धूप आदि में पका कर ही खाता है। सब लोग अपनी जान में उत्तम भोजन बनाकर खाते हैं। क्योंकि वे यह जानते हैं कि उत्तम भोजन करनेवाला ही उत्तम बल-बुद्धि पाता है और भोजन का पूरा असर सन्तान पर भी होता है। जो लोग उत्तम खाना खाते हैं उनके लड़के बहुत ही बलिष्ठ, बुद्धिमान् और पवित्र होते हैं। इसमें सन्देह नहीं कि कोई मनुष्य जब उत्तम भोजन पाता है, तब बड़ी रुचि से खाता है और वह अन्न बहुत जल्द पच जाता है। अगर किसी कारण से कच्चा भोजन खा जाय तो पेट में दर्द उठता, जठराग्नि उसको जल्दी पचा नहीं सकता है; और आदमी बीमार पड़कर सब सुख और बल-बुद्धि से रहित हो बैठता है। क़िस्सा है कि किसी मनुष्य के पेट में दर्द उठा, तो वह डाकृर के पास जाकर दवा माँगने लगा। डाकृर ने कम्पौण्डर से कहा कि इसकी आँखों में अंजन लगा दो। रोगी ने कहा—साहब, दर्द तो पेट में बतलाता हूँ, फिर आँखों में अंजन किस लिए? डाकृर ने कहा–अगर तेरी आँखें अच्छी रहतीं तो तू कच्ची रोटी कभी न खाता। प्रायः देखने में आता है कि खाने-पीने के दोष से जितनी बीमारियाँ मनुष्यों को होती हैं उतनी पशु-पक्षियों को नहीं। इस लिए हम लोगों को अत्यावश्यक है कि जैसे और और अनेक विद्याओं को परिश्रम करके सीखते हैं वैसे ही भोजन

बनाना भी सीखें, क्योंकि यह भी तो चतुर्दश विद्याओं के अन्तर्गत एक प्रधान विद्या है।

प्रायः हिन्दुओं में क्या बड़े क्या छोटे सब के घर भोजन आदि का व्यवहार स्त्रियों ही के हाथ में रहता है, बल्कि बहुत लोगों के घर तो स्त्रियाँ खुद अपने हाथ से रसोई बनाती हैं। इस लिए बहुत ज़रूरी है कि लड़कियों को जैसे सीने-पिरोने की तालीम दी जाती है वैसे ही रसोई बनाने की भी दी जाय। इस अभिप्राय से मैंने उचित समझा कि भोजन बनाने की अनेक रीतियों से एक छोटी सी पुस्तक को सुशोभित कर अपनी वाणी और लेखनी को सार्थक करूँ। अब मैं सर्वशक्तिमान् जगदीश्वर को करोड़ों धन्यवाद देता हूँ जिसकी कृपा से आज मेरा मनोरथ पूर्ण हुआ कि यह पाक-प्रकाश नामक पुस्तक तैयार हुआ।

अब हमारी प्रार्थना और ग़र्ज़ यह है कि हमारे सब भाई इस पुस्तक को अपने अपने घरों में जारी करें और उत्तम भोजन बना-कर ख़ुद खायें तथा अपने इष्ट मित्रों को खिलाकर सुख और चैन से ज़िन्दगी काटें।

पाठकों को विदित हो कि हर कोई नमक और मिरचा अपने अपने मज़ा के माफ़िक़ खाता है और हर देश में खाने पीने का जुदा जुदा तरीक़ा है। इस वास्ते जो लोग कम या ज़ियादा मिरचा या नमक खाते हैं, उनको मुनासिब है कि अपने अपने मुआफ़िक़ डालें, हमारे लिखने पर न जायँ; क्योंकि हमने आम तौर पर लिखा है।

अब गोनिहाँ (छपरा) निवासी पण्डित दीनदयालु तिवारी को

भी मैं अनेक धन्यवाद देता हूँ। जिन्होंने इस पुस्तक के लिखने में मुझको बहुत कुछ सहायता दी है।

पाण्डेय रामशरणलाल वर्म्मा
(ग़ाज़ीपुर–निवासी)

द्वितीय भूमिका।

पाठक महाशय,

मैंने यह छोटी सी पुस्तक केवल लड़कियों की उन्नति के लिए बनाई थी, जिससे छोटी छोटी लड़कियों को सीने-पिरोने आदि की शिक्षा के साथ खाना पकाने की रीति भी बतलाई जाय। बड़े हर्ष का विषय है कि इस पुस्तक ने थोड़े दिनों में पबलिक में बड़ा नाम पैदा किया और बड़े बड़े रईसों ने इसको अपने पुस्तकालय में जगह दी।

मेरे कुछ मित्रों ने और हिन्दीवङ्गवासी इत्यादि संवादपत्रों ने इस पुस्तक के जन्म ग्रहण करने पर प्रशंसा करते समय कुछ एतराज़ भी किये थे। इस बार मैंने उनको रफ़ा कर दिया है। आशा है कि उन महाशयों की नाक में अब हिन्दू-खानों में लहसुन प्याज़ की बू न आवेगी।

हे प्यारी लड़कियो ! सवेरे सूर्य्य के निकलते समय अपने बिस्तरों से उठकर नित्य-कार्य्य से फ़रागत होकर स्नान करो; उसके बाद ईश्वर का ध्यान करो कि जिसने तुम्हारे वास्ते सब तरह का

सुख और आराम दिया है। तब रसोई का सामान दाल चावल इत्यादि अलग अलग बरतनों में निकाल कर सब को चुन कर साफ़ कर डालो। तत्पश्चात् चौके में जाओ, सब चीज़ अपने अपने स्थान पर रक्खो ताकि किसी चीज़ के उठाने में तरद्दुद न हो। धीमी आँच पर विधिपूर्वक, इस पुस्तक के अनुसार, रसोई बनाओ तो तुमको आइन्दा ज़िन्दगी में घर के इन्तिज़ाम में बड़ी मदद मिलेगी।

हमने इस पुस्तक का कुल अधिकार इंडियन प्रेस, प्रयाग, के सुपुर्द कर दिया है।

राजपूर,
१५ जुलाई १९०२

सज्जनों का कृपापात्र
पांडे रामशरणलाल वर्म्मा
मैनेजर बड़हड़ राज

श्रीगणेशाय नमः

पाकप्रकाश



रोटी प्रकरण

रोटी बनाना तो प्रायः सभी जानते हैं और नित्यप्रति भोजन करते हैं, परन्तु रोटी बनाने का जो प्रकार इस पुस्तक में लिखा जाता है इस प्रकार से अगर रोटी बनाई जाय तो बहुत ही स्वादिष्ट और हर मनुष्य के मन को प्रसन्न करने के योग्य हो ।

१—रोटी गेहूँ

प्रथम आटा या सूजी को पानी में भिगोकर दोनों हाथों से थोड़ा गूँधे; फिर उसको किसी थाली या कठरा में चिपटा करके पानी में डुबो कर किसी दूसरे बर्तन से ढाँप कर रख दे। कम से कम दो घण्टे बाद उस पानी को गिरा कर आटे को दोनों हाथों से ख़ूब गूँधे। जब ख़ूब गुँध जाय तो तवे में लेप देकर चूल्हे पर धर दे; और आटे की छोटी या बड़ी लोइयाँ बनाकर सूखे आटे का पर्थन लगा, चकले पर धर के, बेलन से बेले। फिर रोटी तवे पर रखदे। याद रखना चाहिए कि जब तक तवा ख़ूब गरम न होले उस पर रोटी कभी न रक्खे। इसके बाद नीचे से मन्द मन्द आँच दे। जब रोटी एक तरफ़ सिक जाय तो दूसरी तरफ़ उलट

दे । जब रोटी दोनों तरफ़ सिक जाय तो तवे से उतार कर चूल्हे से अलग सुलगे हुए कोयले पर रख दे । रोटी खूब खिल जाय तो चिमटे से उठा कर किसी ऐसे बर्तन में रक्खे कि विशेष हवा न लगे; और प्राय: ऐसा भी किया जाता है कि उस में तुरतही घी मल दिया जाता है । बहुत से लोग हाथ से बढ़ाई रोटी खाना पसन्द करते हैं । उसकी तरकीब यह है कि दोनों हथेलियों से, बजाय चकला और बेलन के, रोटी बढ़ाता जाय । यह बेलन की रोटी से हलकी होती है और शीघ्र हज़म हो जाती है ।

२—ज्वार की रोटी

ज्वार के आटे को पानी से गूँध कर थोड़ी देर रख छोड़े, उसके बाद मुक्की लगाकर रोटी बेलन से बढ़ा कर नरम आग पर पकावे । अगर नमकीन खानी हो तो गूँधते समय आटे में थोड़ा नमक दे दे ।

३—दूध की रोटी

[मैदा सेर भर, नमक १ तोला ८ माशा, दूध सवा सेर, घी पाव भर, ख़मीर* मैदा ४ माशा ।] मैदे को ख़मीर और नमक देकर गरम दूध से गूँधे । चार घंटे तक उसको कपड़े में लपेट कर गरम जगह में रक्खे । फिर घी को गरम करके उसमें मिलावे

*ख़मीर बनाने की तरकीब—मैदा पाव भर, दही खट्टा एक तोला आठ माशा, सौंफ़ पीसकर मैदे को पानी में डालकर ख़मीर करे और एक घड़ी तक खूब मुक्की दे, फिर गरम हवा में दोपहर तक रक्खे और ठंडे पानी से खूब गूँधे ।

और .खूब मुक्की दे और रुई के गाले की तरह से रोटी बना कर उसके ऊपर दही मलकर उलटे माही तवे पर पकावे। जब आधी पक जाय तो दूध का छींटा दे। जब .खूब उसंन जाय तो काम में लावे। ऐसी रोटी को मुसलमान लोग शीरमाल कहते हैं।

४—नानख़ताई

[सूजी १ सेर, चीनी या मिसरी तीन पाव, घी आध सेर।] पहिले घी को पान और नीबू के पत्ता देके ख़ूब खरावे, बाद कपड़े में छान कर ठंडा करे। जब ठंडा हो जाय तो फूल की थाली में चीनी और घी को .खूब फेंटे। इसके बाद सूजी थोड़ी थोड़ी देकर फेंटता जाय, जब कड़ा होजाय तो छोटा या बड़ा जैसा जी चाहे पेड़ा बनावे। किसी पीतल की परात या थाली में कपड़ा या पत्ते बिछा कर उन पेड़ों को दो दो अंगुल की दूरी पर रक्खे और एक दूसरी पीतल की थाली से ढक दे। ज़मीन पर कोयला इस तरह सुलगावे कि ज़मीन गरम हो जाय। फिर उन कोयलों को हटा कर उस गरम ज़मीन पर थाली रखदी जाय और ऊपर की थाली पर भी कोयले की आँच दे। दस मिनट में तैयार होजायगी। बाज़ लोग पिस्ते की हवाई काट कर पेड़ों पर जमा देते हैं और छोटी इलायची के सफ़ूफ़ भी गूँधते समय मिला देते हैं।

५—रोटी चना की

[चने की दाल बे छिलके की आध पाव, मैदा-गेहूँ आध सेर, घी आध सेर।] पहले दाल को ख़ूब बारीक पीस कर आधपाव घी और मैदा मिलाकर पानी देकर ख़ूब गूँधे और छोटे या बड़े पेड़े

बना कर घी का हाथ लगा कर बारीक़ या मोटी रोटी बनाकर तवे पर डालदे और जगह जगह छेद करके घी दे। दोनों तरफ़ उलट पलट सेंक कर काम में लावे।

६–रोटी रोग़नी

[मैदा १ सेर, घी पाव भर।] पहले मैदा और घी को ख़ूब हाथ से मिलावे, उसके पश्चात् थोड़ा नमक दे कर दूध से ख़ूब सख़्त गूँधे। फिर बतौर नानख़ताई के नीचे ऊपर आग देकर पकावे। बाज़ लोग दूध की जगह पानी भी देते हैं।

७–रोटी कद्दू

[कद्दू का गूदा १ सेर, चीनी साफ़ आध सेर।] पहले कद्दू के गूदे को जोश देकर बारीक़ कपड़े में निचोड़ कर चीनी की चाशनी तैयार करे और उसमें कद्दू का गूदा छोड़ दे। थोड़ा सा घी डाल कर ठंढी जगह में रक्खे। फिर थोड़ा सा ख़मीर मिला कर ख़ूब ठंडा करके छोटे छोटे पेड़े बना कर नानख़ताई की तरह तैयार करे।

८–केले की रोटी

[पक्का हुआ केला १ सेर, सफ़ेद खाँड़ डेढ़ सेर।] पहले केलों को साफ़ करके खांड़ मिला कर ख़ूब मले, बाद उसको कद्दू की रोटी की तरह पकावे।

६–बादाम की रोटी

[मग़ज़ बादाम आध पाव, घी तीन तोला चार माशा, मिसरी

आध पाव ।] पहले बादाम को साफ़ करके पीस ले, उसके बाद मिसरी की चाशनी तैयार करके पिसे हुए बादाम को छोड़ कर आग पर रखके चमचा से ख़ूब मिलावे । जब कड़ा होजाय तो बारीक़ बारीक़ रोटी बना कर मिस्ल नानख़ताई के नीचे ऊपर थाली रख के तैयार करे ।

कढ़ी, तरकारी, दाल प्रकरण

१०—दाल अरहर

[अरहर की दाल पाव भर, घी एक छटाँक, दही आध छटाँक, अदरक पाँच माशा, काली मिरच एक माशा, लाल मिरच तीन माशा, नमक बक़द्र अन्दाज़, हलदी या ज़ाफ़रान आधा माशा ।] पहिले दाल को थोड़े पानी में जोश देकर पानी फेंक देवे, फिर नमक दही और अदरक का अर्क़ देकर चार घड़ी तक रहने दे । बाद को घी में भून कर गलने के अन्दाज़ से पानी दे, जब गल जाय तब सब मसाला पीस कर डाल दे । दो मरतबा लौंग का बघार दे कर उतार ले । इसी तरह से चने की दाल को भी बनाते हैं ।

११—धोई दाल उरद

[धोई दाल १ सेर, घी आध पाव, दारचीनी एक माशा, लौंग एक माशा, इलायची बड़ी छः माशा, ज़ाफ़रान एक माशा, अदरक डेढ़ तोला, मिरच चार माशा, धनियाँ एक तोला, ज़ीरा सफ़ेद दो माशा ।] दाल में लौंग, इलायची, दारचीनी साबित डाल कर भूने, फिर पानी गलाने के माफ़िक़ दे । जब आधी दाल गल जाय तब

अदरक का अर्क़, नमक और काली मिरच डाले। जब तैयार हो जाय तो बची हुई दारचीनी मिलादे और चूल्हे से उतार कर कोयला पर दम पर लगावे।

१२–दाल मूँग की तरकीब

[दाल १ सेर, घी पाव भर, तेजपात तीन तोला चार माशा, काली मिरच चार माशा, नमक लाहौरी एक तोला आठ माशा, हलदी एक माशा, लाल मिरचा छः माशा, ज़ीरा तीन माशा।] पानी गरम करके तेजपात पीस कर मिलावे इसके बाद थोड़े से घी में ज़ीरा भून कर उस पानी को बघार दे, जब एक जोश खा जाय तो दाल नमक पानी में दे। आधी दाल पक जाय तो अदरक का पानी डाले और जब तैयार हो जाय तो मसाला मिला कर लौंग से बघार दे।

१३–मूँग की धोई दाल की तरकीब

[मूँग की दाल सेर भर, घी पाव भर, ज़ाफ़रान एक माशा, लौंग एक माशा, इलायची छः माशा, काली मिरच चार माशा, नमक एक तोला आठ माशा।] पहिले घी में लौंग का बघार दे कर दाल को खूब भूने। ऊपर से गरम पानी देकर गलावे, जब आधी पक जाय तो अदरक का अर्क़ और सब मसाला पीस कर छोड़ दे। तैयार हो जाय तब काम में लावे।

अगर साधारण तौर पर छिलकों के साथ मूँग की दाल करनी हो तो केवल नमक मिरच डाल कर बना ले। प्रायः इसमें मेथी, चने या पालक का साग भी डाल देते हैं। याद रखना

चाहिए कि मूँग की दाल में अदरक और धनियाँ उरद की दाल से कम देना चाहिए ।

१४—उरद की दाल बनाने की दूसरी रीति

पहले किसी बरतन पर अदहन दे कर आग पर खूब गरम करे । जब अदहन हो जाय तो दूसरे बरतन में पानी उफल कर उस बरतन में एक छटाँक घी, लाल मिरचा दो, और हलदी अन्दाज़ से डाल कर आँच दे । गरम हो जाने पर उसमें दाल डाल कर खूब चलावे । जब दाल कुछ भुन जाय तो एक टके भर नमक डाल कर थोड़ी देर बाद गरम अदहन जो रक्खा है वह उसमें छोड़ दे । अगर बहुत घी देना हो तो पानी कम दे, नहीं तो दाल से एक अँगुली भर पानी ऊपर रक्खे और बहुत धीमी आँच दे । एक पैसा भर अदरक, १ पैसा भर धनियाँ, एक छदाम भर दारचीनी, बड़ी इलायची २, काली मिरच छदाम भर, इन सबों की बुकनी बना डाल दे । यह सब मसाला १ सेर दाल के वास्ते है । अगर न्यूनाधिक बनाना हो तो मसाला भी न्यूनाधिक दे । यदि घी अधिक देना हो तो दूध या मीठे दही की मलाई पाव भर दे दे और घी भी पाव भर डाल कर ज़ीरा और राई का बघार दे कर ढक दे । अगर साधारण तौर पर करनी हो तो मलाई छोड़ और सब चीज़ डाल कर करे । यों तो केवल सोंठ, धनियाँ, लाल मिरचा और नमक भी डाल कर बना लेते हैं ।

१५—अरहर की दाल की दूसरी रीति

पहले आग पर अदहन चढ़ा दे, फिर दाल तीन पानी से

धोकर अदहन में छोड़ दे और हलदी भी साथ ही छोड़ दे । जब दाल आधी गल जाय तो नमक डाल दे और उसको उतार कर अङ्गारों पर रख दे । खूब गल जाने पर उरद की दाल के सब मसाले उसमें डाल दे । फिर ज़ीरे का बघार देकर उसको उतार ले, इसमें अमचुर भी देना चाहिए । बाज़ इमली डालते हैं ।

१६-मसूर की दाल

[खड़ा मसूर १ सेर, घी पाव भर, दारचीनी १ माशा, लौंग इलायची छः माशा, लाल मिरचा १ तोला, धनियाँ १ तोला, अदरक एक तोला चार माशा, नमक दो तोला छः माशा, दही आध पाव ।] मसूर को पानी में तर करे और घी में हींग का बघार देकर दाल डाल कर थोड़ा पानी देकर गलावे । जब तैयार हो जाय तो दही और अदरक का अर्क़ डाले । दही सूख जाने पर, पिसा हुआ मसाला डाल कर चूल्हे से उतार ले ।

तरकारी प्रकरण

१७-तरकारी आलू

[आलू १ सेर, घी पाव भर, लौंग इलायची आठ माशा, हल्दी पीसी हुई तीन माशा, काली मिरच पाँच माशा, मिरचा दो तोला, अदरक दो तोला, दोनों ज़ीरा दो माशा, नमक दो तोला, दही पाव भर ।] पहले आलुओं को छील कर डेकची में डाल कर खूब भूने, फिर ऊपर से मसाला और दही देकर नरम आँच से पकावे । बाज़ लोग आलुओं को भाड़ में भून कर छिलका दूर करके

पकाते हैं और बाज़े पानी में जोश देकर छिलका साफ़ करते हैं परन्तु दोनों हालतों में ख़स्तगी के सबब से आलुओं के टूट जाने का ख़ौफ़ रहता है। इसी तरह सेम का बिग्रा और विलायती बैगन की भी तरकारी बनाते हैं।

१८—तरकारी भिंडी मामूली

पहले भिंडी को घी में खूब भूने और थोड़ा थोड़ा नीबू का अर्क़ देता जाय ताकि लोआब बाक़ी न रहे। इसके बाद दही देकर खूब भूने, फिर माफ़िक अन्दाज़ के मसाला और नमक देकर धीमी आँच पर पकावे।

१९—तरक़ीब भिंडी मसालेदार

भिंडी १ सेर लेकर उनका पेट चाक करे और यह सब मसाला (अर्थात् अमचुर पाँच तोला, लाल मिरचा नौ माशा, सौंफ़ पाँच तोला, अदरक दो तोला, धनियाँ तीन तोला, लौंग इलायची छः माशा, दोनों ज़ीरा दो माशा,) भिंडियों के पेट में भरे। फिर डेढ़ पाव घी खरा कर भिंडियों को खूब भूने। ऊपर से हल्दी, लौंग, इलायची, दारचीनी, अदरक और नमक डाल कर अङ्गारों पर दम करे। जो महाशय हींग खाते हों वह हींग पानी में घोलकर घी में भून लें।

२०—तरकारी ज़मीकन्द

[ज़मीकन्द १ सेर, घी पाव भर, आँवला तीन तोला चार माशा, हर्रे चार माशा, इमली साढ़े सात तोला, लौंग इला-

यची दो माशा, काली मिरच चार माशा, हलदी दस माशा, नमक तीन तोला चार माशा ।] पहिले घी में हलदी को भून ले, फिर उसमें ज़मीकन्द डाल कर पानी, नमक, आँवला, हर्रे और इमली डाल दे । जब पक जाय चूल्हे से उतार कर अङ्गारों पर दम दे और बचा हुआ मसाला डालकर डेकची का मुँह बन्द करके दो घड़ी तक आग पर रहने दे। जब तक ठंडा न हो डेकची का मुँह न खोले । और इस तरह भी पकाते हैं कि पहले ज़मीकन्द को टुकड़े टुकड़े करके ख़ूब घी में भूनते हैं । जब उसका पानी जल जाता है और टुकड़े सुर्ख़ हो जाते हैं तो उसको घी में से निकाल लेते हैं । उसके बाद घी में प्याज़ का बघार देकर सब मसाला भून कर टुकड़ों को दही समेत डेकची में डाल कर नरम आग पर पकाते हैं । इस तरक़ीब से पकाने में आँवला, हर्रे, और इमली देने की ज़रूरत नहीं ।

२१—बिन्द्रावनी आलू की तरकारी

[आलू १ सेर, दही पाव भर, नमक तीन तोला, मिरच पाँच माशा ।] पहले दही को मोटे कपड़े में बाँध कर रक्खे, ताकि उसका पानी गिर जाय । फिर घी में हींग का पानी भून कर आलू में दही और लौंग, इलायची, मिर्च, नमक पिसा हुआ मिलाकर ख़ूब सुर्ख़ भून डाले । निहायत लज़ीज़ होता है । और आलुओं को पहले जोश देकर छिलका छोड़ा ले तो और अच्छा होता है ।

२२—कचनार की कली की तरकारी

पहले कचनार की कलियों को पानी में जोश करे, फिर पानी

से निकाल कर नमक, दही, ज़ाफ़रान और अदरक का अर्क़ मलकर दो घड़ी रहने दे। घी में ज़ीरे का बघार देकर कचनार को थोड़ा सा उलट पलट करके पानी डाल कर गलावे। जब पानी सूख जाय तब गरम मसाला और ज़ाफ़रान डाल कर उतार ले।

२३—करमकल्ले की तरकारी

करमकल्ले को बारीक़ तराश के हींग और ज़ीरे का बघार देकर छौंक दे, ऊपर से दही और सब मसाला देकर दम करे।

२४—तरकारी शलगम

इसकी तरकारी वैसे ही बनाते हैं जैसे कि ज़मीकन्द की बनाई जाती है। मगर इसके मसाले सेर भर के वास्ते ये हैं; धनिया दो तोला, नमक दो तोला, दोनों ज़ीरा दो माशा, दही डेढ़ पाव, दारचीनी चार माशा, लौंग इलायची चार माशा, हलदी दो माशा, अदरक एक तोला, लाल मिरचा एक तोला, काली मिरच एक माशा।

२५—तरकारी कच्चा ख़रबूज़ा

कच्चे ख़रबूज़े को छीलकर ज़ीरे का बघार देकर घी में भूने। उसके बाद दही और मसाला माफ़िक़ का देकर नरम आग पर पकावे। इसी तरह से कद्दू, परवल, सेम, चुकंदर की तरकारी बनाते हैं।

२६—तरकारी अरुई

[अरुई १ सेर, घी आध पाव, दही पाव भर, लौंग इलायची छः माशा, हलदी चार माशा, अदरक एक तोला, लाल मिरचा

एक तोला, काली मिरच दो माशा, धनियाँ दो तोला, ज़ीरा दो माशा, नमक दो तोला ।] पहले अरुइयों को छीले और चाकू की नोक से इनमें ख़ूब सूराख करे फिर जैसे ज़मीकन्द की मामूली तरकारी बनाते हैं, बनावे । यही तरकीब केले की तरकारी की भी है ।

२७—भरता केला

केले को छिलके से साफ़ करके पानी में जोश देकर चमचा से लथ करे । फिर उसमें नमक, लाल मिरचा और दही मिलावे । इसके बाद घी गरम करके भरता को उसमें भूने । इसी तरह से बैगन का भी भरता बनाते हैं । जो बैगन भाड़ में भूना जाता है उसका भरता अच्छा बनता है ।

२८—भरता आलू

[आलू १ सेर, घी आध पाव, धनियाँ एक तोला, लाल मिरचा छः माशा, ज़ीरा सफ़ेद तीन माशा, नमक दो तोला, लौंग इलायची छः माशा, दही पाव भर ।] पहले आलुओं को उबाल कर या भाड़ में भून कर छिलका उतार कर हाथ से मिलावे । फिर घी में सब मसाला मिला कर आलुओं को छोड़ दे, ऊपर से दही दे, जब दही ख़ुश्क हो जाय काम में लावे ।

२९--दोप्याज़ा मूली

[मूली के टुकड़े १ सेर, प्याज़ दो सेर, घी आध सेर, दारचीनी दो माशा, लौंग इलायची छः माशा, कालो मिरच छः माशा, लाल मिरचा छः माशा, अदरक डेढ़ तोला, हलदी डेढ़ तोला, धनियाँ

सात तोला, नमक सेंधा तीन तोला चार माशा, बेसन चार तोला] पहले मूली को नीबू के पोस्त, ज़ीरा और बेसन के पानी से धो ले, फिर घी में प्याज़ लाल करके मूलियों को भून कर निकाल ले। इसके बाद उसी घी में हलदी भून कर प्याज़ और लहसुन लाल करके मूलियों को मय मसाला दाख़िल करे और गलाने के माफ़िक़ पानी दे। जब गल जाय तो गरम मसाला डालकर चूल्हे से उतार ले।

कबाब प्रकरण

३०—क़बाब मूली

[मूली १ सेर, घी पाव भर, दही पाव भर, चना भुना हुआ पाँच तोला, नमक एक तोला, काली मिरच दो माशा, इलायची दो माशा, दारचीनी दो माशा, लौंग दो माशा] पहले मूली को कद्दू-कश में निकाल कर चकले पर बारीक़ काटे, फिर बारीक़ कपड़े में बाँध कर थोड़ी देर लटका रहने दे। उसके बाद चनों को पीस कर सब मसाला मिला कर कबाव बनावे। फिर घी गरम कर के जितना मसाला क़बाबों में दिया है उसी घी में भून कर कबाब डाल कर नरम आग पर पकावे।

३१—क़बाब मूँग

[पिट्ठी १ सेर, दही आध सेर, दारचीनी दो माशा, लौंग, इलायची चार माशा, काली मिरच एक तोला, हलदी दो माशा, अदरक कतरी हुई पाँच तोला, नमक लाहौरी तीन तोला।] पहले पिट्ठी में आधा मसाला मिला कर घी में तले, उसके बाद घी गरम

करके उसमें पकौड़ियाँ डाले। अदरक का पानी देकर खूब भूने ऊपर से दही मसाला देकर दम पर रक्खे।

३२—कबाब दाल माष

[धोये उरद का आटा १ सेर, घी पाव भर, दारचीनी एक माशा, लौंग एक माशा, अदरक छः माशा, काली मिरच दो माशा, हलदी पाँच माशा, नमक एक तोला आठ माशा, पान दस।] पहले माष के आटे में अदरक का अर्क़, नमक और आधा मसाला पीस कर मिलावे और पानी से गूँधे। इसके बाद मूली की सूरत बना कर पानी में जोश करे, फिर आग से उतार कर पाव घड़ी रहने दे। फिर आग पर रक्खे, जब पक जाय तो छोटा छोटा टुकड़ा काट कर घी में तले। बचे हुए घी में हलदी भून कर कबाब घी में डाल कर लौंग में बघार दे और बचा हुआ मसाला थोड़े पानी के साथ डाल दे। जब तैयार हो जाय तो पान पीस के डाल कर चूल्हे से उतार ले।

३३—बरे बनाने की तरक़ीब

[माष की पिट्ठी २ सेर, हींग हस्ब अन्दाज़, अदरक आध पाव, काली मिरच दो तोला, लौंग छः माशा, इलायची एक तोला, ज़ीरा सियाह एक तोला, तेजपात एक तोला, कचरी एक तोला, इञ्जीर विलायती दो, इञ्जीर देशी एक, धनियाँ दो तोला, लाल मिरच दो तोला।] तीन रोज़ तक पिट्ठी को ढाँक कर रक्खी रहने दे, जब खट्टी हो जाय सब मसाला मिलाकर हाथ से मुँगौरी की तरह तोड़ कर धूप में सुखावे।

३४--बरी-आलू बनाने की तरकीब

आलू १ सेर लेकर उबाले, फिर छिलका दूर करके हाथ से इतना मले कि आटे के माफ़िक़ हो जाय । उसके पश्चात् दही आध पाव, अदरक दो तोला, लौंग इलायची तीन माशा, काली मिरच एक तोला, धनियाँ तीन तोला, नमक दो तोला । आलू के साथ इन सब मसालों को मिलाकर बरियाँ तोड़ कर ख़ुश्क करे ।

३५--बरी-गोभी के बनाने की तरक़ीब

फूल गोभी १ सेर लेकर पानी में जोश देकर हाथ से ख़ूब मले, उसके बाद जो मसाला आलू की बरी में दिये हैं देकर बनावे ।

३६--बरी पकाने की तरक़ीब

[बरी पाव भर, घी आध पाव, लौंग तीन माशा, इलायची तीन माशा, ज़ीरा तीन माशा, धनियाँ तीन माशा, लाल मिरच तीन माशा, नमक आठ माशा, दही पाव भर ।] घी में ज़ीरे का बघार दे कर उसमें बरी को डालकर सुर्ख़ करे; भूनते वक़्त दही और अदरक का पानी देता जाय । इसके बाद सब मसाला और पानी मुआफ़िक़ गलने के देकर धीमी आँच पर पकावे । इसी तरह से गोभी और आलू की बरियाँ भी पकाई जाती हैं ।

पकौड़ी और रायता प्रकरण

३७--पकौड़ी इमली

[बेसन आध सेर, घी पाव भर, इमली आध सेर, नमक पाँच

तोला, लौंग-इलायची छः माशा, काली मिरच छः माशा, ज़ीरा सियाह सफ़ेद आठ माशा।] इमली को बारीक़ पीस कर अथवा हाथ से मल कर सब मसाला मिलावे और घी में पकौड़ियाँ तल कर उसमें छोड़ता जाय। अगर खटमिट्ठी करना मंज़ूर हो तो डेढ़ पाव शक्कर और आध पाव नीबू का अर्क़ छोड़े।

३८—दही की पकौड़ी

[दही १ सेर, मैदा आध सेर, चीनी दो सेर, पिस्ता तीन तोला।] पहले मैदे को दही में मिलावे और बरा की तरह घी में तले। चीनी की चाशनी तैयार करके उसमें डाले। थोड़ा सा मुश्क गुलाब में पीस कर दे, और ऊपर से पिस्ता भून कर हाथ से मल कर छिड़क दे।

३९—आम की पकौड़ी

[आम १ सेर, बेसन आध सेर, लौंग-इलायची आठ माशा, काली मिरच छः माशा, ज़ीरा स्याह सफ़ेद छः माशा, नमक दो तोला।] पहले आम को भूभल में पकाकर छिलका गुठली दूर करके गूदा निकाले और सब मसाला देकर पानी में घोले, फिर बेसन की पकौड़ियाँ तल कर उसमें डालता जाय।

४०—काँजी की पकौड़ी बनाने की तरक़ीब

[उरद की पिट्ठी सेर भर, लौंग एक माशा, इलायची छः माशा, काली मिरच छः माशा, लाल मिरचा एक तोला, ज़ीरा सफ़ेद छः माशा, हींग एक माशा, अदरक एक तोला, नमक दो तोला।]

सब मसाला पिट्ठी में मिला कर पकौड़ियाँ तल कर सर्द पानी में डालता जाय, उसके बाद नमक चार तोला, लाल मिरचा दो तोला, राई एक छटाँक, हलदी एक तोला, सब मसालों को पीस कर पकौड़ी में मिलावे । अमृतबान में तीन रोज़ तक रख छोड़े । तीन रोज़ के बाद डेढ़ सेर गरम पानी दे कर फिर तीन रोज़ तक रख छोड़े, चौथे रोज़ काम में लावे ।

४१—रायता कद्दू

[दही १ सेर, नमक दो तोला, लौंग तीन माशा, इलायची छः माशा, काली मिरच दो माशा, लाल मिरचा दो तोला, ज़ीरा सियाह सफ़ेद आठ माशा, कद्दू आध सेर ।] पहले कद्दू को कद्दूकश में निकाल कर हलका सा जोश दे, फिर दही में सब मसाला सहित ख़ूब मिलावे । अगर दो तोला बादाम, दो तोला पिस्ता को बारीक़ बारीक़ काट कर डाल दे तो और भी स्वादिष्ट होता है ।

४२—रायता किशमिश

[किशमिश पाव भर, दही १ सेर, नमक दो तोला, दारचीनी चार माशा, लौंग इलायची छः माशा, काली मिरच नौ माशा, ज़ीरा सियाह सफ़ेद चार माशा ।] किशमिश को दोपहर तक पानी में तर रक्खे, उसके बाद सब मसाला दही में मिला करके किशमिश को दही में डाल दे ।

४३—रायता बूँदी-बेसन

[दही १ सेर, बेसन आध पाव, घी आध पाव ।] पहले बेसन

की बूँदी बना कर पानी में डालता जाय, उसके बाद किशमिश के रायते की तरह तक्कड़ तैयार करके बूँदी से पानी निकाल कर उसमें डाल दे ।

४४–रायता पिस्ता

[दही १ सेर, पिस्ता आध॰ पाव, रायता-किशमिश का सब मसाला ।] पहले पिस्ता को चाक़ू से बारीक़ तराश कर हलका जोश दे दे फिर दही और मसाले में देकर रायता बनावे ।

४५–रायता सोआ

पहले सोआ के साग को थोड़ा सा नमक मिला के जोश दे, जब गल जाय तो नीचे उतार कर तमाम पानी को हाथ से निचोड़ दे । फिर थोड़ा दही मिला कर जोश दे, चन्द मिनट के बाद देगचा उतार कर इस पानी को भी दूर करे और बदस्तूर दही का तक्कड़ तैयार करके रायता बनावे । इसी तरह पर कचनार, साग बथुआ, साग पालक और गाजर का रायता भी बनाते हैं ।

चटनी प्रकरण

४६–चटनी पुदीना

[पुदीना सब्ज़ आध पाव, अमचूर तीन तोला, नमक छः माशा, काली मिरच दो माशा, लाल मिरचा तीन माशा, ज़ीरा स्याह और सफ़ेद चार माशा, लौंग-इलायची दो माशा ।] इन सब चीज़ों को सिल पर पीस के चटनी बनावे ।

४७—चटनी नौरत्न

पुदीना सूखा, अदरक, मिरचा, गुड़, अमचूर, लहसुन, ज़ीरा आधा कच्चा आधा भूना हुआ, धनियाँ आधी कच्ची आधी भूनी हुई, और नमक। लहसुन के जवों को छील कर सब चीज़ बराबर वज़न लेकर सिरके में चटनी तैयार करे। बाज़ लोग इसको बराबर की चटनी भी कहते हैं।

४८—ज़र्द आलू की चटनी

दो सेर ज़र्द आलू को आध सेर सफ़ेद शक्कर के साथ मिला कर यहाँ तक जोश दे कि मिस्ल मुरब्बा के हो जाय। फिर सेर भर किशमिश, दो छटाँक अदरक, एक छटाँक लहसुन, आध छटाँक लाल मिरचा, इन सबों को उसके साथ पाँच छः मिनट जोश दे और आग से उतार कर गरम हालत में एक सेर सिरका दाख़िल करके चटनी की बोतल में रक्खे। जो लोग लहसुन से परहेज़ करते हैं न छोड़ें।

४९—आम की चटनी

कच्चा आम १ सेर, किशमिश आध सेर, बादाम पाव भर, छोहारा पाव भर, खजूर पाव भर, अंगूर एक छटाँक, लाल मिरचा आध पाव, अदरक आध सेर, लहसुन पाव सेर, किसी अमृतबान में रखकर दो बोतल सिरका डाल कर धूप में रक्खे।

५०—आम की दूसरी चटनी

[आम कच्चा पाव भर, शकर आध पाव, धनियाँ दो तोला,

लौंग-इलायची चार माशा, काली मिरच चार माशा, लाल मिरचा नौ माशा, नमक छः माशा।] पहले आम को भूभल में पका के छिलका गुठली दूर करके, सब मसाला मिला के पीस डाले।

५१—आम की तीसरी चटनी

कच्चा आम पाँच सेर लेकर पोस्त जुदा करके सिल पर पीस डाले; मोटे कपड़े में रखकर उसका अरक निचोड़े और डेढ़ पाव सफ़ेद शक्कर डाल कर चाशनी बनावे, उसके बाद सौंफ़, नमक, हींग, लौंग, इलायची, लाल मिरचा, अदरक, पीस कर कढ़ाई में डाल पाँच मिनट पकाकर अमृतबान में रख छोड़े।

५२—आम की चौथी चटनी

[आम कच्चा साढ़े तीन सेर, चीनी सवा सेर, सिरका एक बोतल, लाल मिरच एक छटाँक, गिरी बादाम आध पाव, धनियाँ आध पाव, किशमिश डेढ़ पाव, अदरक तीन छटाँक, नमक तीन छटाँक, लहसुन एक तोला।] आम का छिलका दूर करके सिल पर पीस डाले, और पिसा हुआ सब मसाला मिला कर सिरका डाल कर धीमी आँच पर पकावे। जब पक जाय तो किशमिश और बादाम का वरक़ डाल कर कुछ देर पका कर उतार ले। बाज़ लोग आमों को पीसते नहीं, उसको बारीक़ काट कर बनाते हैं।

५३—चटनी तुर्श शीरीं

[पक्की इमली पाव भर, शक्कर पाव भर, अर्क़ नीबू काग़ज़ी दो

तोला, लौंग-इलायची चार माशा, ज़ीरा सियाह सफ़ेद आठ माशा, धनियाँ दो तोला, नमक दो तोला, लाल मिरचा एक तोला।] पहले इमली के बीज को दूर करके नीबू के अर्क़ में बारीक़ पीसे, उसके बाद सब मसाले को जुदा जुदा पीस कर आपस में मिलावे।

५४–चटनी मसालेदार

धनियाँ दो तोला, पुदीना सूखा एक तोला, हींग दो माशा, सोंठ एक माशा, बड़ी इलायची छः माशा, दोनों ज़ीरा चार माशा, लाल मिरचा एक तोला, काली मिरच तीन माशा, अदरक का अर्क़ दो तोला, चूक दो तोला, काग़ज़ी नीबू का अर्क़ पाँच तोला, अनारदाना दो तोला, दारचीनी छः माशा, नमक मुआफ़िक़ अन्दाज़।] इन चीज़ों को ख़ूब बारीक़ पीस कर अर्क़ अदरक और नीबू में तर करे। इसके बाद चूक मिलाकर ख़ुश्क करके छोड़ रक्खे। जब ज़रूरत हो नीबू के अर्क़ या पानी में घोल कर काम में लावे।

[चटनी अंग्रेज़ी]

५५–लेमन पिकिल

छः अदद नीबू लेकर एक एक में चार चार टुकड़े करे। बिया दूर करके अमृतबान में रक्खे, उस पर एक छटाँक नमक छिड़क कर कपडे से बाँध कर धूप में रक्खे और तीन दिन तक उसकी ख़बरगीरी करे। फिर छः अदद लौंग, सात माशा जावित्री पिसी हुई, डेढ़ छटाँक राई भुनी हुई, एक बोतल सिरका मिला कर

अमृतबान का मुँह मज़बूत कपड़े से बाँध कर रख छोड़े । एक हफ्ते के बाद काम में लावे ।

५६—चटनी विलायती बैंगन की

[इमली १ सेर, अदरक पाव भर, लाल मिरचा आध पाव, किशमिश पाव भर, बादाम आध सेर, लहसुन आध सेर, चीनी एक छटाँक, सिरका पाव भर, विलायती बैंगन १ सेर ।] विलायती बैंगन को बग़ैर पानी के उबाल कर कपड़े में छान कर ऐसा पकावे कि कच्चा पानी गल जाय और सब चीज़ों को सिरके में पीस कर इकट्ठा करके एक महीना धूप में रक्खे । जब तैयार हो काम में लावे । जो लोग लहसुन से परहेज़ करते हैं न डालें ।

आचार प्रकरण

५७—आचार छोहारा

[गुठली दूर किया हुआ छोहारा १ सेर, किशमिश १ सेर, अमचूर आध सेर, सोंठ पाव भर, लहसुन छिला हुआ एक सेर।] इन सब चीज़ों को छः सेर अच्छे सिरके में तीन सेर सफ़ेद शक्कर मिला कर दो हफ़्ते तक धूप में रक्खे । उमदा आचार होगा ।

५८—आचार ज़मीकन्द

[ज़मीकन्द १ सेर, पत्ती इमली पाव भर, राई एक तोला आठ माशा, नमक साँभर तीन तोला चार माशा ।] ज़मीकन्द को मय पोस्त के टुकड़े करके इमली की पत्तियाँ डाल कर पानी में जोश करे,

1023.

फिर पोस्त अलाहिदा करके राई और पिसा हुआ नमक उन टुकड़ों में मिलावे और तीन दिन के बाद उनमें तेल डाले।

५९—आचार चाशनीदार

[शलग़म और चोकन्दर १ सेर, सिरका १ सेर, पुदीना दस माशा, शक्कर सफ़ेद तीन पाव] चोकन्दर और शलग़म के टुकड़े कर पानी में उबाल डाले। शक्कर और सिरके की चाशनी तैयार करे और उसी चाशनी में उन टुकड़ों को गलावे फिर पुदीना डाल कर चूल्हे से उतार ले।

६०—आचार हरा मिरचा का

[हरा मिरचा १ सेर, अर्क़ नीबू या अर्क़नाना १ सेर, नमक तीन छटाँक।] मिरचों को नमक समेत अर्क़ में डाल कर धूप में रक्खे।

६१—आचार आबी गाजर

[गाजर पाँच सेर, राई तीन छटाँक, लाल मिरचा आध पाव, नमक दो छटाँक, पानी छः सेर।] गाजरों को छीलकर छोटी छोटी फाँकें करके उबाले, जब गल जाय तो पानी से निकाल कर चन्द मिनट ख़ुश्क करे। उसके बाद नमक, काली मिरच और राई पीस कर उसमें मिलावे। तीन दिन तक अमृतबान में निगाह रक्खे। बाद तीन दिन के उसमें छः सेर गरम पानी छोड़ दे। जब खट्टा हो जाय तब काम में लावे। इसी तरह आचार शलग़म, कचाल, तरबूज़ कच्चा और बैंगन का भी बनता है।

६२—आचार मलगोवा

[अर्क़नाना* १ सेर, नमक पाव भर, लहसुन एक पोट, प्याज़, लाल मिरचा सूखा हुआ, वरक़ अदरक, छोहारा, किशमिश, ककड़ी, पेर बाँस, सब्ज़ कमरख, आम या अमचूर।] ये चीज़ें अर्क़नाना में डाल कर धूप में रक्खे। जब तैयार हो काम में लावे।

६३—आचार नीबू

पहले नीबू को झावाँ पर घिस के पानी में डाले, उसके बाद एक घड़े में मय नमक डाल कर दो तीन दिन तक निगाह रक्खे, मगर दिन में कई मरतबा घड़े को हिलाता रहे। उसके बाद नीबुओं को निकाल कर धूप में खुश्क करे। जब सूख जायँ तब अर्क़ नीबू या सिरका या अर्क़नाना में छोड़ दे और माफ़िक़ अन्दाज़ नमक दे। गल जाने पर काम में लावे।

६४—आचार नीबू काग़ज़ी (दूसरा)

काग़ज़ी नीबू को लेकर अमृतबान में डाले। नमक और मिरच पीसी हुई उसमें छिड़क कर मिलावे और चार पहर तक रहने दे। इसके बाद कपड़े से साफ़ कर धूप में रक्खे। जब सूख जाय तो अर्क़ नीबू या अर्क़नाना या सिरके में डाले और धूप में रख छोड़े। नमक और काली मिरच अन्दाज़ के मुताबिक़ डाले।

---

* सिरके में पुदीना और छोटी या बड़ी इलायची देकर देग भभका में खींचा जाता है, उसी को अर्क़नाना कहते हैं।

६५—आचार आम

आम का छिलका दूर करके पीसा हुआ नमक मले और एक पहर धूप में रक्खे। जब उसका पानी सूख जाय तो पेट चीर कर अदरक कतरी हुई, सौंफ़, पुदीना सूखा हुआ, नमक, लाल मिरचा पिसा हुआ, कलौंजी, इन सब को भर कर अर्क़नाना या सिरके में डाल कर रख छोड़े। कभी कभी धूप भी दिखाता जाय।

६६—आचार आम, तेल का

कच्चा आम लेकर पेट चाक करके सब मसाला भर कर सरसों के तेल में डालकर धूप में रखते हैं।

मुरब्बा प्रकरण

६७—मुरब्बा फ़ालसा

[फ़ालसा नीम पुख़्ता १ सेर, शक्कर सफ़ेद दो सेर।] गरम पानी में फ़ालसों को आध घड़ी तक रक्खे। जब फ़ालसे गल जायँ तो सर्द पानी से धोवे। इसके बाद फ़ालसों को चाशनी में डाल कर एक जोश दे, फिर चाशनी से निकाल कर अलग करे। ठंढा हो जाने पर फिर चाशनी में डाल कर अमृतबान में रख छोड़े। अगर कुछ ख़ूशबू देना हो तो इतर गुलाब या केवड़े की एक दो बूँद दे दे।

६८—मुरब्बा सेब

[सेब १ सेर, शक्कर सफ़ेद दो सेर।] पहले सेबों के टुकड़े

काट कर काँटे से उनको ख़ूब कोंचे और थोड़े पानी में डाल कर जोश दे। फिर शक्कर की चाशनी तैयार करके उसमें सेब के टुकड़ों को डाल कर जोश दे और चूल्हे से उतार कर छिपा के रख छोड़े। तीन रोज़ के बाद फिर एक जोश देकर काम में लावे। इसी तरह से नाशपाती, गाजर और आँवले का मुरब्बा बनाते हैं।

६९—मुरब्बा इमली

इमली कच्ची या पक्की १ सेर लेकर बिया दूर करके हलका जोश देकर चाशनी में डाले, और सेब की तरह से मुरब्बा बनावे। अदरक का मुरब्बा भी इसी तरह बनता है।

७०—मुरब्बा आम

[आम सेर भर, शक्कर सफ़ेद दो सेर।] आमों को छील कर दो टुकड़े करके गुठली निकाल के काँटे से ख़ूब कोंचे और चूने के पानी में डाल दे। इसके बाद पानी में जोश देकर शीरा में डाल कर एक जोश दे। फिर शीरे से निकाल कर दूसरा शीरा तैयार कर उस में आम डाल कर नरम आग पर जोश दे। जब आम गल जाय तो उतार ले।

७१—मुरब्बा केला

[केला गदर १ सेर, शक्कर सफ़ेद दो सेर, नीबू काग़ज़ी एक।] केलों को दो टुकड़ा करके देगचे में थोड़ा पानी डाल कर घास बिछा कर केलों को उस पर रक्खे और एक जोश दे। जब केले पानी की भाप से गल जायँ तो चाशनी में डाल कर जोश दे, और ठंडा करके अमृतबान में रख छोड़े।

७२--मुरब्बा कमरख

[कमरख १ सेर, चीनी दो सेर, दही डेढ़ सेर, नमक पाव भर, नीबू एक ।] कमरखों को हाँड़ी में डाल कर पिसा हुआ नमक दे, ऊपर से थोड़ा पानी देकर चार घड़ी तक हाँड़ो को हिलावे। फिर उस पानी को निकाल कर चूने का पानी डाले। एक घड़ी के बाद चूने का पानी फेंक कर दही डाले। घंटे भर बाद शक्कर आठ तोला चार माशा डाल कर जोश दे, फिर बाक़ी शक्कर का शीरा तैयार करके कमरखों को साफ़ कर इस शीरे में डाल कर जोश दे। ऊपर से काग़ज़ी नीबू का अर्क़ छोड़ दे। जब ठंडा हो जाय अमृतबान में निकाल ले।

७३--मुरब्बा अनन्नास

[अनन्नास गद्दर १ सेर, चीनी ढाई सेर, काग़ज़ी नीबू दो अदद।] अनन्नास के टुकड़े करके उन्हें काँटे से कोंचे और चार घड़ी तक चूने के पानी में डाल रक्खे। फिर चूने के पानी से निकाल कर साफ़ पानी में डाल कर जोश दे। उसके बाद शक्कर की चाशनी तैयार कर के उसमें अनन्नास के टुकड़े डाल कर नीबू का अरक़ निचोड़ कर चूल्हे पर चढ़ा दे। जब टुकड़े ख़ूब गल जायँ तो ठंडा करके अमृतबान में निकाल ले। इसी तरह से पेठे का मुरब्बा भी बनता है।

७४--अनन्नास के मुरब्बे की दूसरी तरक़ीब अंग्रेज़ी क़ायदा बमूजिब

अनन्नास को साफ़ कर के उनकी आँखें और बीज निकाल कर

फाँकें करे । फ़ी सेर अनन्नास को १२ छटाँक चीनी देकर तशतरी में रक्खे । जब रस निकल आवे तो उस रस को कतला से जुदा करके जोश दे । जब शीरा तैयार हो तो उसमें फाँकें छोड़ कर एक रोज़ निगाह रक्खे । फिर शीरा को जोश दे, जब कुछ गाढ़ा हो तो कतलों को डाल कर २० मिनट जोश दे । उस के बाद कतलों को शीरा से जुदा करके फिर जोश दे और कतलों को उसमें छोड़ कर सर्द करे । इसके बाद फ़ी सेर अनन्नास एक गिलास बरांडी छोड़ कर बोतल में रक्खे व कभी कभी देखा करे। अगर उसमें जोश आवे तो फिर आग पर चढ़ा कर हल्का जोश दे ।

७५—मुरब्बा आँवला

जो ताज़ा आँवला क़रीब पकने के हो, उसे बाँस की तीलियों से गोद कर चूने के पानी में डुबा रक्खे । तीन रोज़ बाद निकाल कर धो डाले, तब हलका जोश दे कर पानी फेंक दे । जब पानी का असर जाता रहे तो थोड़े से घी में भून ले और घी की चिकनाई अलग करके सफ़ेद शक्कर की चाशनी में डाले, जब चाशनी पतली हो जाय तब थोड़ी देर चीनी और मिलाकर गाढ़ा करे ।

७६—मुरब्बा पेठा

पेठे को छील और तराश कर उसका सख़्त मग़ज़ जुदा करले और जिस नर्म मग़ज़ में बीज हो उसे पीस डाले और तराशने में जो पानी निकला हो उसे मिला कर छान ले । उस पानी में सख़्त

फाँकों को जोश दे। जब पानी सूख जाय तो तराशों को सुखा कर के घी में थोड़ा सा भून डाले। चिकनाई कपड़े से साफ़ करके चीनी के क़ेवाम में डुबा रक्खे। जब क़ेवाम पतला हो जाय तो गाढ़ा कर ले।

मिठाई प्रकरण

७७–मोतीचूर के लड्डू

पहले बेसन पिसवा कर बेसन से तिगुनी, चौगुनी या पचगुनी खाँड़ मँगा कर चाशनी कर ले। मोतीचूर के लड्डू की चाशनी में जब छः सात तार आवें तो जानना कि तैयार हुई। फिर चाशनी को कढ़ाई में रक्खे और बेसन को दो घंटे पहले घोल कर ख़ूब मथे। फिर भट्टी पर कढ़ाई चढ़ाकर डेवढ़ा घी चढ़ा दे। जो मनुष्य करने बैठे वह अपने एक हाथ में चट्टू ले ले और कढ़ाई के पास एक सिल खड़ी कर दे। जब बेसन चट्टू पर डाले तो एक हाथ से चट्टू को सिल पर टपकारता रहे तो बेसन चट्टू में से झड़ कर कढ़ाई में गिरकर छोटे छोटे मोतियों के समान नुकती हो जाती हैं। इसी से यह मोतीचूर के लड्डू कहलाते हैं। नुकती को पौने से निकाल कर चाशनी की कढ़ाई में डाल दे और एक आदमी नुकती को कोंचे से चाशनी में डुबोता जाय और भीगी हुई नुकती को कढ़ाई के किनारों की तरफ़ ऊँचे को चढ़ाता जाय। जहाँ तक बेसन हो वहाँ तक यही रीति करे, फिर उसमें नीचे लिखे हुए मेवे डाले। किशमिश दो सेर, इलायची बड़ी पाव भर, पिस्ते पाव सेर, गरी सफ़ेद के फूल कतर कर पाव सेर, क़ेवड़ा तथा

गुलाब का अर्क़ आध सेर, उसी का इतर दस बूँद डाले । फिर स
मेवा को एक थाली में मिला कर उसी अर्क़ में भिगो ले । य
दस सेर बेसन का मसाला है । इसके बाद थोड़ा थोड़ा मेवा उस
नुकती की कढ़ाई में डालता जाय । और दूसरा मनुष्य एक में करता
जाय, फिर जितना बड़ा जी चाहे लड्डू बाँध ले ।

७८—मूँग के लड्डू

मूँग की दाल ५ सेर दो पहर पहले खारी पानी में भिगोवे क्योंकि खारी पानी में भिगोने से लड्डू में आब अच्छी आती है फिर दाल को ख़ूब साफ़ करके महीन पीस डाले । तब उसको आधा आधा करके दो जगह भूने । घी देता जाय, धीरे धीरे तीन पाव तक घी डाल दे । भूनते समय केसर १ तोला, या भुनी हुई हलदी साफ़ कर पोसे और कपड़े में छानकर १ छटाँक डाल दे । उस भुनी हुई पिट्ठी को नुकरा कहते हैं, उसको किसी चौड़े पात्र में निकाल ले । फिर तिगुनी या चौगुनी खाँड़ की चाशनी में डालकर पूर्वोक्त रीति से जितना बड़ा जी चाहे लड्डू बना ले ।

७९—मूँग के साधारण लड्डू

पहले मूँग को भाड़ में भुनवा ले, जब तक गरम रहे तभी तक उसमें घी लगादे । जब ठंडी हो दाल बनावे तो उसके सब छिलके दूर हो जाते हैं । फिर उसको पीस डाले । आटे से आधा घी ले कर किसी पत्थर या मिट्टी के पात्र में घी को ख़ूब मथे । जब मथते मथते घी फूल जाय और कुछ सफ़ेदी आजाय तो सेर भर आटे में ढाई पाव बूरा डाले और दोनों को मिला क

उस मथे हुए घी में मुट्ठी भर भर कर डालता जाय और हाथ से घी मथता भी जाय । जब तक आटा रहे तब तक यही क्रिया करता जाय । आध पाव कन्द, पाव सेर किशमिश डाल कर लड्डू बाँध ले ।

८०—बेसन के लड्डू

पहले बेसन १ सेर, घी १ सेर, दोनों को कढ़ाई में डाल कर चूल्हे पर चढ़ा दे, फिर मंदी मंदी आँच से भूने । जब बेसन सुगंध दे उठे और अच्छी तरह भुन जाय तब उसे उतार ले । फिर दूसरे पात्र में ठंडा करे । बेसन से सवाया या डेवढ़ा बूरा डाल हाथ से एक एक कर दूसरे पात्र में थोड़ा सा निकाल कर मसले । फिर सेर भर में दो छटाँक मिसरी, बड़ी इलायची आधी छटाँक, पिस्ता छटाँक, किशमिश दो छटाँक डाल कर खुरपी से एक में कर जैसा चाहे लड्डू बाँध ले । यह मसाला एक सेर बेसन का है ।

८१—सूजी के लड्डू

सूजी और घी बराबर बराबर लेकर कढ़ाई में डाल मन्दी मन्दी आँच से भूने । जब सूजी में सुगंध उठे और बादामी रंग हो जाय तब कढ़ाई को उतार ठंडी कर सूजी से सवाया सफ़ेद बूरा डाल कर मिलावे और थोड़ा थोड़ा हथेली से मसले । इससे सूजी और बूरा मिलकर एक जिगर हो जाता है । फिर अनुमान से सेर में छटाँक या आधी छटाँक घी गरम करके जाड़े के दिनों में डाले तो बहुत अच्छा लड्डू बनता है । एक सेर सूजी में आध पाव किश-मिश, उतनाही कन्द और १ छटाँक पिस्ता, गरी का फूल कतरा

हुआ एक छटाँक, बड़ी इलायची आधी छटाँक, इस भाँति से मेवा डाल कर लड्डू बाँध ले।

८२—चूटियें के लड्डू

पहले १ सेर मैदा में आध पाव घी डाल कर सूखी को मसले और चलनी में छान ले। [सूखी मैदा में घी मिलाने को मोअन देना कहते हैं।] मोअन दिये हुए मैदे को गुनगुने पानी से मुठिये से बाँध ले। मुठिये का परिमाण डेढ़ या दो छटाँक का है। फिर कढ़ाई में घी चढ़ा कर तले। इसके बाद आँच पर से उतार कर खल में कूटे, फिर चलनी से चाल ले। मोअन देकर जो घी बच गया है उसे उस चले हुए में मिला कर कढ़ाई में मसले। फिर मैदा के बराबर बूरा दे। मोअन से लेकर बाँधने तक आटा के बराबर घी लगेगा। १ सेर मैदा में आध पाव कन्द या मिसरी, किशमिश छटाँक, पिस्ता छटाँक, गरी का फूल कतरा हुआ छटाँक, बड़ी इलायची आधी छटाँक, मिलाकर लड्डू बाँध डाले।

८३—गुड़धानी के लड्डू

पहले एक सेर गेहूँ भुना लावे, फिर उन भुने हुए गरम गेहुँओं में आध सेर गुड़ डाले। उसमें सोंठ दिल्ली की आधी छटाँक पीस कर और बड़ी इलायची आधी छटाँक, कुचल कर डाले और हाथ में घी चुपड़ कर लड्डू बाँध ले।

८४—जलेबी

प्रथम मैदा को किसी मिट्टी के चरुए में एक दिन पहिले

घोल दे, उस घुली हुई मैदा को जलेब कहते हैं। उसके एक रात रहने से ख़मीर उठ आता है। फिर दूसरे दिन उसे हाथ डाल कर ख़ूब फेंटे, फिर मैदा से दूनी तथा ढाई गुनी खाँड़ की चाशनी कर ले और चाशनी की कढ़ाई पर एक बाँस की टट्टी रक्खे। उस कढ़ाई को भट्टी के बाईं तरफ़ रक्खे। फिर एक छोटी हँड़िया की पेंदी में छेद कर उस हँड़िया में जलेब भरे। तई में घी देकर भट्टी पर चढ़ादे और नीचे से उसमें आँच दे दे। जब घी ख़ूब गरम हो जाय तो उस जलेब वाली हँड़िया को तीन चार दफ़े गोल फेर दे तो जलेब गिर कर जलेबी बन जाती है। जब जलेबी सिक जाय तो बाँस की खपची से निकाल चाशनी की कढ़ाई में डाल दे और पौने से डुबो दे। डूबी हुई जलेबी को उस टट्टी पर जो चाशनी की कढ़ाई पर रक्खी है, रखता जाय। चाशनी टपक चुकने पर जलेबियों को परात में चार चार की तही लगा कर चुन दे। जाड़े के दिनों में यह विशेष स्वादिष्ट होती हैं।

८५—इमरती

पहले एक कपड़ा ४ गिरह लम्बा और उतना ही चौड़ा नैनकिलाट का सिलवावे। उसके बीच में एक छेद कर डाले। उस कपड़े को नथना कहते हैं। फिर उरद की दाल साफ़ करके दो पहर पहले पानी में भिगो दे। जब भीग जाय तो उसको धोकर सिल पर ख़ूब पीसे; उसको फिर दोबारा पीसे और एक पत्थर या मिट्टी के बर्तन में अनुमान आध सेर पिट्ठी डाल कर उसको ऐसा मथे कि वह पानी में देने से उपला आवे। यह भी स्मरण

रखना चाहिए कि पिट्ठा में बहुत पानी न दे। केवल छींटा मात्र देता जाय। इसके बाद उस मथी हुई पिट्ठी में से थोड़ी सी नथने में लेकर तई में घुमा घुमा कर दे। जब इमरती पक जाय तो फिर सब व्यवहार जलेबी की तरह करे। इसमें पिट्ठी से तिगुनी खाँड़ और बराबर घी लगता है।

८६—खजला

खजला बनाने में साटा अवश्य दिया जाता है। १ सेर मैदे में डेढ़ पाव का साटा बनता है, सब आटे में चौथाई या कुछ कम मोअन देते हैं। साटा बनाने की यह रीति है कि मोअन दिये हुए मैदे में से पूर्वोक्त अन्दाज़ से मैदा निकाल कर उसके दो टिकर बनावे और तई में घी चढ़ा कर बहुत मन्दी आँच से भूने। जब कुछ सिक जायँ अर्थात् अधकच्चे से भी कमती सिकें, तब निकाल कर उसके छोटे छोटे टुकड़े करे और किसी पात्र में चूरा कर उसमें मक्खन दे। जो मक्खन न हो तो मथा हुआ घी देते देते कुछ पतला करे। इसी को साटा कहते हैं। फिर उस साटे को किसी बर्तन में रख छोड़े, बाक़ी मैदे को बाँधे, जैसे रोटी का आटा बाँधा जाता है। फिर, उसने हुए मैदे को किसी दूसरे पात्र में मीठा तेल चुपड़ कर रक्खे और तेल में हाथ डुबोकर उस मैदे को फैला दे। तैयार साटे को उस मैदे में रख कर चारों तरफ़ से मैदा गुलटा कर साटे को ढाँप दे। फिर तेल के हाथ से उसको चौड़ा कर उसका एक लोआ बना ले। इसके बाद उसमें से छोटी छोटी लोई बनाकर हथेली से साफ़ करे। फिर उन लोइयों

को कांसे की थाली में रख कर महीन सफ़ेद कपड़े को तेल में भिगो कर उस पर ढक दे। अब, तेल लगी हुई एक लोई को चकले पर रक्खे और तेल में उँगली डुबो कर उसे बढ़ावे। जब बढ़ जाय तब तई में छोड़ सेंक कर निकाल ले। इसके बाद बराबर खाँड़ की चाशनी में एक एक को लपेट कर किसी पात्र में खड़ा रख दे या विना खाँड़ का सादा ही रक्खे।

८७—खुरमा

पहले पाँच सेर उत्तम मैदा लेकर उसको परात में रख बीच में गड़हा करे फिर उसमें दो सेर घी और डेढ़ सेर पानी डाल कर एक में मिला के हलके हाथ से माँड़े और छोटी छोटी लोई तोड़ चिपटी कर कढ़ाई में छोड़ मन्दी मन्दी आँच से तल कर उतारे। उसके बाद मैदे से ढाई गुनी या तिगुनी खाँड़ की चाशनी किसी कढ़ाई में कर उसमें ख़ुरमे डाल कर एक एक को चाशनी में लपेट कर, कढ़ाई में एक लकड़ी लगा कर उसके ऊपर रखता जाय। दूसरी तरफ़ को दूसरी लकड़ी लगाकर इधर से उधर को रक्खे। उसके बाद ख़ुरमा तैयार हो जाता है।

८८—लड्डू बाजरा

[बाजरे का आटा १ सेर, खाँड़ १ सेर।] पहले बाजरे के आटे को घी में भूने, जब खुशबू आवे तब नीचे उतार ले। पिस्ता, बादाम और ख़ुशबूदार केवड़ा और खाँड़ डाल कर लड्डू बाँधे।

८९—लड्डू चूरमा

[आटा गेहूँ १ सेर, घी डेढ़ सेर, खाँड़ सेर भर।] पहले

आध सेर घी आटे में देकर गूँध ले । उसके बाद मोटी मोटी पूरियाँ घी में तल कर हाथों से .खूब मल कर छीटे से छान कर खाँड़ देकर लड्डू बाँधे ।

६०—लड्डू मलाई

[खोवा सेर भर, कन्द आध सेर, केवड़ा दो माशा ।] कन्द को खोआ में डाल कर खूब मथे, गोल गोल बना कर पिस्ते के वरक़ उस पर लगावे और सब लड्डुओं में ऊपर से पाव भर कन्द लपेट दे ।

६१—मोती पाग

पहले दो सेर कन्द की चाशनी एक तार की तैयार करके नीचे उतार ले और पाव भर बेसन की नुगदियाँ बारीक़ पौने में दो सेर घी में पका कर चाशनी में डाले, केवड़ा देकर थाल में जमावे और लौजें तराशे ।

६२—गुलाबजामुन

सेर भर खोए में पाव भर सिंघाडे का आटा देकर .खूब मले और एक एक पिस्ता रख कर धीमी आँच में उनकी गोलियाँ तले । एक तार की चाशनी पहले से तैयार रहे उसमें इन्हें डालता जाय । जब चाशनी गोलियों पर चढ़ती जाय तो थाल में निकाल ले ।

६३—गुपचुप

सेर भर मैदे में आध सेर घी दे और पानी मुआफ़िक़ देकर .खूब सख़्त गूँधे । इसके बाद गोलियाँ बनाकर घी में तल कर चाशनी में डालता जाय ।

६४—शकरपाला नमकीन

सेर भर मैदा को पाव भर घी में, दो तोला नमक, एक तोला अजवाइन देकर सख़्त गूँधे। फिर बेल कर शकरपाले तराश ले। उसके बाद सेर भर घी छोड़ कर धीमी आँच पर तले। मीठा शकरपाला भी इसी तरह से बनता है, परन्तु नमक की जगह पर चाशनी में डालते हैं।

६५—शकरपाला बादाम

[मैदा सेर भर, घी पाव भर, मग़ज़ बादाम आध पाव, चीनी सवा सेर, मलाई पाव भर, दूध सेर भर।] मैदे में घी मिला कर बादामों को भी मैदे की तरह पीस कर मैदे में मिलावे। फिर मलाई और दूध से गूँधे, मगर दूध को पहले जोश देकर आधा कर ले, फिर शकरपाला बनाकर घी में तले। और चाशनी पहले से तैयार रहे उसमें गरम गरम डालता जाय।

६६—खजूर बनाने की तरकीब

मैदा सेर भर, खाँड़ आध सेर, घी पाव भर, और पाव भर पानी डालकर ख़ूब गूँधे। छोटी कढ़ाई में सेर भर घी चढ़ावे, बाद उसके लोइयाँ तोड़ कर हाथ से दबा कर घी में छोड़ता जाय।

६७—हलवा सादा

सेर भर सूजी को सेर भर घी में ख़ूब भूने। उसके बाद डेढ़ सेर चीनी को तीन सेर पानी में घोल कर गरम करे। जब सूजी भुन

जाय तब शरबत डाल दे। पानी सूखने पर .खूब मिलाकर नीचे उतार ले। दिल चाहे तो पिस्ता और किशमिश भी ऊपर से डाल दे।

९८–तैयारी हलवा बेसन

[बेसन सेर भर, घी डेढ़ सेर, चीनी डेढ़ सेर।] बेसन को घी में भून कर दूध को जोश करके आग से उतार ले फिर उसमें शक्कर मिलावे। भूने हुए बेसन को दूध में मिला कर नरम आग पर रख कर लथ करे, जब बँध जाय तो आग से उतार ले।

९९–हलवा बादाम

[बादाम की मींगी तीन तोला चार माशा, खजूर तीन तोला चार माशा, घी तीन तोला चार माशा, मैदा तीन तोला चार माशा।] खजूर और बादाम को थोड़े पानी में तर करके रात भर ओस में रक्खे। सुबह को खजूर की गुठलियाँ, बादाम का छिलका दूर करके उसी रात के पानी में पीसे, फिर उसको घी में भूने। अब उस मेवा को मैदा और घी में डाल कर फेंटे। जब बँध जाय तो चूल्हे से उतार ले। जिस मनुष्य का दिमाग़ ख़ाली हो जाय, वह इस हलवे को सात रोज़ तक सुबह को गरम गरम खाय तो अच्छा हो जाय।

१००–हलवा किशमिश

[किशमिश पाव भर, घी आध पाव।] किशमिश को घी में डाल कर .खूब भूने, उसके बाद चाशनी डाल कर .खूब लथ करे, जब बँध जाय चूल्हे से उतार ले।

१०१—हलवा गाजर

[गाजर पाँच सेर, दूध दस सेर।] पहले गाजरों को छीलकर हड्डी निकाल कर साफ़ करे; फिर दूध में इस तरह से पकावे कि सब दूध उसमें सोख जाय, तब चूल्हे से उतार कर ठंडा करे, फिर हाथ से मल कर घी में भूने, ऊपर से चाशनी छोड़ कर लथ करे। दिल चाहे तो ऊपर से बादाम, पिस्ता, किशमिश छोड़ कर उतार ले।

१०२—हलवा सोहन

[दूध सेर भर, मैदा सेर भर, नशास्ता पाव भर।] इन तीनों को घोल कर कढ़ाई में डाल कर आहिस्ता आहिस्ता आग पर पकावे और जब उबाल आ जाय तो सेर भर चीनी डाल कर हिलाता जाय। जब देखे कि गोली बँधने लगी तो नीचे उतार कर दो सेर चीनी और दे और गोलियाँ पाँच पाँच तोले की लेकर हथेली से चौड़ी कर के ऊपर से पिस्ता लगा कर दबाता जाय।

१०३—घेवर

सेर भर मैदा बहुत सफ़ेद और बारीक़ लेकर उसमें सेर भर पानी दो तीन मरतबा दे देकर ख़ूब मथे। जब उसमें डोरे की तरह से तार उठने लगे तब छोड़ दे। उसके बाद छोटा सा तवा, जो गहरा न हो, चढ़ावे और उसमें घी दे। जब घी ख़ूब गरम हो जाय तो तीन चार चमचा मैदा, कई मरतबा करके, तवे के बीच में ऊँचे से डाले। उसके बाद ताया हुआ थोड़ा सा घी ऊपर से दे। जब घेवर ऊपर आ जाय तो दो लोहे की सींकों से उठा ले। उसके

बाद कच्ची डेढ़ सेर खाँड़ की चाशनी एक तार की बनाकर खूब घोटे जब किसी क़दर गाढ़ी हो जाय तो उन घेवरों को उसमें डुबो कर लकड़ियों पर रखता जाय।

१०४–गुलगुला मैदा

[मैदा सेर भर, चीनी सवा सेर, घी सेर भर, दूध तीन पाव, दारचीनी दो माशा, ख़मीर तीन तोला चार माशा।] मैदे में ख़मीर मिला कर पानी और दूध से .खूब लथ करे, चार घड़ी तक छिपा कर रख छोड़े ताकि मैदा फूल जाय। फिर हाथ से .खूब लथ करे, इसके बाद शक्कर या शीरा तैयार करके मैदे को डाल कर हिलाता जाय। जब शहद की तरह गाढ़ा हो जाय तब डेगचे को आग से उतार ले। ठंडा होने पर धीमी आँच पर गुलगुला तले।

१०५--गुलगुला चावल

[चौरठ सेर भर, घी आध सेर, चीनी डेढ़ सेर, दही दो सेर, दारचीनी दो माशा।] चौरठ में एक तोला आठ माशा घी देकर चार घड़ी तक दही डाल कर लथ करे, फिर दारचीनी पीस कर मिलावे और चार घड़ी तक दम दे। इसके बाद गुलगुला बनाकर घी में तले और थाल में निकाल कर चीनी की चाशनी चमचा से गुलगुले पर डालता जाय। जब चाशनी उसमें .खूब मिल जाय काम में लावे।

पूरी और कचौरी आदि

१०६--पूरी

हम लोगों के घरों में जो रोज़मर्रा पूरियाँ बनती हैं उनके बनाने

की रीति लिखी जाती है। यह दस्तूर की बात है कि पाँच सेर आटे में सेर भर घी ख़र्च होता है। पाँच सेर आटा लेकर गूँधे, हाथ से या बेलन से पूरियाँ बनाकर कढ़ाई में छोड़ता जाय।

१०७—पूरी खस्ता

[आटा पाँच सेर, घी पाव भर, नमक दस तोला।] इन सब को मिला कर ख़ूब मथे और लोइयाँ तोड़कर पूरियाँ छोटी बनावे और कढ़ाई में तले। इसमें सादी पूरी से दूना घी ख़र्च होगा।

१०८—लुचई

पाँच सेर मैदा गूँधकर लोइयाँ तोड़े और आठ गिरह चौड़े चकले पर बेल कर घी में छोड़े, जितनी पतली बेलेगा उतनीही अच्छी होगी।

१०९—पूरी मेवा

[मैदा सेर भर, घी सेर भर, पिस्ता आध पाव, बादाम छिला हुआ पाव भर, दारचीनी दो माशा, लौंग-इलायची दो माशा, अदरक का अर्क़ एक तोला आठ माशा।] पाव भर मैदा को पांच तोला घी देकर पानी से गूँधकर रोटी बनावे और घी में सुर्ख़ करके सिल पर पीसे फिर दानेदार मिसरी और गरम मसाला पीस कर पिस्ता और बादाम के टुकड़े करके अदरक का अर्क़ देकर रख छोड़े। बाक़ी मैदा को, आठ तोला चार माशा घी डाल कर, ठण्डे पानी से गूँधे और ऊपर लिखी हुई पिट्ठी भर कर बदस्तूर पूरी बनावे।

११०–पराठा

[मैदा सेर भर, घी ढाई सेर, नमक बक़दर अन्दाज़।] पहले मैदे में पाँच तोला घी और नमक देकर ख़ूब गूँधे। इसके बाद आठ गिरह के चकले पर, जैसे खजला बनाते हैं, उसको फैलावे। फिर उसको समेट कर चकले पर फैलावे और उस पर घी लपेटे। इसी तरह से पाँच छः मरतबा फैला कर और घी लपेट कर चार लोइयां बनावे। तब पूरी की तरह बेलन से गोल बना कर कढ़ाई में डालकर धीमी आँच से तले।

१११–सिंघाड़े की पूरी

पहले आटे को गरम पानी में थोड़ा सा लट पट कर किसी थाली में दबाकर रखदे और घी कढ़ाई में देकर चूल्हे पर रख दे। जब घी कुछ गरम हो जाय तो जो आटा दबा रक्खा है उस में से थोड़ा सा अलग ले ले कर गूँध गूँध कर लोइयां बनावे और पलेथन देकर चकले पर बेल कर कढ़ाई में छोड़ता जाय। जब पक जाय तो कढ़ाई से निकाल किसी बर्त्तन में रखता जाय। इसी प्रकार से शकरकन्द और केला आदि की पूरियाँ बनती हैं।

११२–कचौरी

[मैदा पाँच सेर, घी आध पाव, नमक पाँच तोला, पिट्ठी दाल माष या मूँग ढाई सेर।] पहले आटे में घी देकर पानी से गूँधे और पिट्ठी में सब मसाला–धनियाँ, लाल मिरचा, ज़ीरा, इलायची, हींग, नमक, अदरक,–डाल कर कचौरियाँ बनावे।

११३—कचौरी ख़स्ता

[मैदा पाँच सेर, नमक पाँच तोला, घी ढाई पाव, मीठा तेल ढाई पाव, अगर मीठा तेल न दे तो घी दूना कर दे ।] पहले मैदा में घी और तेल दे कर डेढ़ सेर पानी डाले फिर दोनों हाथों से ख़ूब गूँधे, परन्तु रोटी के आटे से नरम रक्खे । इसके बाद मैदे को चन्द मिनट तक कपड़े से ढाँक कर रख छोड़े । अब पिट्ठी दाल माष—जो निहायत बारीक़ पिसी हुई हो—कई सेर लेकर, लाल मिरचा, धनियाँ, अनारदाना, ज़ीरा, हींग, इलायची, अदरक, सब मसाला पाव भर देकर ख़ूब मले और नमक मिलाकर रख छोड़े । इसके बाद कढ़ाई में तीन सेर घी छोड़े और आटे की लोइयाँ लेकर उनके अंदर पिट्ठी रक्खे । फिर हाथ से बढ़ा कर कढ़ाई में छोड़ता जावे और आँच नरम रक्खे । जब कचौरियाँ फूल कर तैयार हों तब करछे से निकालता जाय । शहरों में प्रायः हलवाई पिट्ठी की जगह आलू पीस कर देते हैं । ये कचौरियाँ अगर रक्खी रहें तो तीन महीने तक नहीं बिगड़ेंगी ।

११४—पटोर*

पहले बेसन को पानी में बहुत पतला घोले । थोड़ा सा ज़ीरा, नमक, काली मिरच देकर रख छोड़े और कढ़ाई में घी गरम करके पालक के पत्ते चौड़े और बड़े लेकर बेसन में मिला कर कढ़ाई में छोड़ता जाय । मगर ख़याल रहे कि पत्तों पर बेसन

---

* इसको पूरब में बोजा और बजका कहते हैं ।

हलका लगाया जाय। इसी तरह से चौलाई, मेथी और अरुई का पटोर भी बनता है।

११५—पटोर कद्दू

चाक़ू से कद्दू छील कर बारीक़ गोल गोल टुकड़े काट कर हलका जोश दे और बेसन मिला कर कढ़ाई में तले। इसी तरह से बैंगन और केले का भी पटोर बनता है।

११६—शाम सालन

पहले बेसन को अन्दाज़ से पानी में घोल कर और गरम मसाला देकर बटुआ में रख हलकी आँच देकर उबाले और उसको कलछी से चलाता रहे। जब गाढ़ा हो जाय तो उतार कर किसी थाली में घी लपेट कर पलट दे और थाली में पतला करके फैला दे। जब ठंडा हो जाय तो चाक़ू से, शकरपाला के तुल्य, तराश कर कढ़ाई में घी देकर उसको तले और ऊपर से थोड़ा सा दही दे दे।

११७—पूरी नागौरी

नागौरी पूरी बनाने की यह रीति है कि पाँच सेर मैदे में डेढ़ सेर घी का मोअन दे और उसमें डेढ़ छटाँक नमक तथा एक छटाँक अजवाइन भी डाले। फिर गुनगुने पानी से छींटा दे और कड़ा गूँध कर लोई तोड़ कर चकले बेलन से लोई बेल कर कढ़ाई में छोड़ दे। पौने से उलट पलट कर जब बदामी रंग हो जाय तो उतार ले।

११८—मालपूआ

पहले सेर भर आटा, पाव भर चौरीठा को मिला कर किसी

बर्तन में रक्खे। फिर तीन पाव चीनी का गाढ़ा शरबत बना कर उसी आटे में देकर उसको ख़ूब फेंटे; परन्तु न तो उसको बहुत पतला करे और न गाढ़ा रक्खे। ऐसा चाहिए कि कढ़ाई में देते झट फैल जाय। जब उसको घोल कर तैयार करे तो उसमें गरी का फूल बारीक़ कतर कर और काली मिरच अन्दाज़ से देकर मिला दे। मिरच समूची देनी चाहिए। यह भी याद रक्खे कि चीनी का शरबत घोलने में आधा पानी और आधा दूध देना चाहिए। इसके बाद तई में घी देकर चूल्हे पर चढ़ा दे। जब घी ख़ूब गरम हो जाय तो घोला हुआ मैदा कटोरे में लेकर तई में छोड़ता जाय, फिर पौने से उसको उलट पलट किया करे, जब ख़ूब सिँक जाय, तो पौने से उठा कर किसी दूसरे बरतन में रखता जाय।

भात, खीर और खिचरी प्रकरण

११९—मीठा चावल

[चावल बारीक़ सेर भर, शक्कर सफ़ेद दो सेर, मुश्क ख़ालिस थोड़ा सा, गुलाब दो तोला।] चीनी की चाशनी तैयार करके गुलाब में पीस कर मुश्क छोड़ दे। फिर चावलों को पानी में जोश करके साफ़ी में बाँधे और सर्द पानी से धोकर चाशनी में पकावे।

१२०—भात बे पानी का

पत्थर की सिल को आग से सुर्ख़ करे, फिर उसके नीचे से आग निकाल ले। चावलों को पानी से धोकर सिल पर रख दे

और साफ़ी को पानी में भिगो कर चावलों पर चार तह करके डाले, इतने ही से भात तैयार हो जायगा ।

१२१—फ़ीरीनी

[दूध सेर भर, चावल तीन तोला चार माशा, शक्कर सफ़ेद आध पाव ।] पहले चावलों को बारीक़ पीस कर साफ़ी में रख कर दूध निकाले और दूध में मिला कर आग पर पकावे फिर चीनी का शीरा बना कर उसमें डाले । जब गाढ़ा हो जाय तो उतार ले । और इस तरह से भी बनाते हैं कि चावलों को पहले धोकर थाली में फैला दे । दस मिनट के बाद उनको हथेली से मल डाले । जब रवा रवा हो जाय तो दूध में छोड़े ।

१२२—केसरिया भात

पहले चावलों को धोकर सब चावलों की रीति की तरह करे और इसमें केसर १ तोला पीसकर, खाँड़ पाव भर, नमक, गरम मसाला, डालकर छौंके और जावित्री भी डाल दे । नीबू की खटाई या छदाम भर अमचूर पीस कर डाल दे । जब सिद्ध हो जाय तो आग पर से उतार ले ।

१२३—खीर

[दूध ख़ालिस चार सेर, चावल बीस तोला, कच्ची खाँड़ सेर भर, कन्द आध पाव, इलायची छः माशा, केवड़ा छः माशा, चाँदी के दस वरक़ ।] पहले दूध को इस क़दर जोश दे कि आधा रह जाय । उसके बाद चावल डाल कर कलछे से बराबर चलाता

जाय । जब चावल गल जायँ तो किशमिश दो तोला, कटी हुई गरी तीन तोला, पिस्ता और बादाम के वरक़ तीन तोला, इलायची छः माशा डाल कर नीचे उतार कर शक्कर तरी, कन्द और केवड़ा डाले । फिर तश्तरियों में निकाल कर चाँदी का वरक़ जमाकर खाय या खिलावे ।

१२४—भुनी हुई खिचड़ी

[आध सेर बारीक़ चावल, और आध सेर मूँग की धोई दाल, लौंग, इलायची, काली मिरच, सब मिल के एक तोला, वग़ैर पीसा हुआ ज़ीरा छः माशा ।] पहले इन सब मसालों को और डेढ़ पाव घी को एक बटले में देकर आँच दे । जब घी गरम हो जाय, और मसाले से सुगन्ध आने लगे तो खिचड़ी को साफ़ पानी से ख़ूब धोकर उसी घी में डाल कर कलछी से चला दे । जब कुछ भुन जाय तो उसमें ऊपर से गरम पानी इतना दे कि चावल से दो अंगुल ऊँचा रहे । फिर कलछी से चला दे जब पकने में एक कनी बाक़ी रह जाय तो आटे से बटले का मुँह बन्द कर कोयले की आग पर रख दे । जब समझे कि सिद्ध हो गई उतार ले ।

१२५—दूसरी खिचड़ी

[मूँग की धोई दाल आध सेर, चावल बारीक़ आध सेर, घी आध सेर, प्याज़ पाव भर, लहसुन एक तोला, अदरक डेढ़ तोला, दारचीनी दो माशा, लौंग दो माशा, इलायची छः माशा, काली मिरच नौ माशा, नमक साढ़े तीन तोला, ज़ीरा डेढ़ तोला ।] पहले पाव भर घी में लहसुन और दाल डाल कर भूने । जब सुर्ख़

होजाय तो कतरा हुआ प्याज़ और मसाला साबित डाले; फिर थोड़ ज़ीरा दे। इसके बाद ज़ीरा, प्याज़, लहसुन और घी दाल से जुदा करे और चावल धोकर डाले। थोड़ा सा उलट पलट कर प्याज़, लहसुन और ज़ीरा डाले और गलाने के माफ़िक़ गरम पानी दे। गल जाने पर बाक़ी घी ऊपर से देकर दम पर लगावे। धोई दाल माष और अरहर की खिचड़ी इसी तरह बनाते हैं। जिनको प्याज़ लहसुन से परहेज़ है वे न डालें।

१२६–ताहिरी दाल मूँग

[चावल सेर भर, घी आध सेर, मूँग की बरी आधा सेर, दारचीनी दो माशा, लौंग दो माशा, इलायची छः माशा, काली मिरच चार माशा, अदरक डेढ़ तोला, धनियाँ डेढ़ तोला, हलदी डेढ़ तोला, नमक साँभर तीन तोला।] हलदी को पानी में पीस कर घी में भूने। इसके बाद देगचे में आधा घी डाल कर चावल भून कर बाक़ी घी में सब मसाला देकर बरियों को भून डाले। फिर सबको इकट्ठा करके दम पर चढ़ादे। सब्ज़ बूट की ताहरी भी इसी तरह बनाते हैं।

१२७–सेवईं पकाने की रीति

[सेवईं सेर भर, घी डेढ़ पाव, चीनी तीन पाव, दूध चार सेर, दारचीनी दो माशा, इलायची दो माशा।] पहले सेवईं को घी में इतना भूने कि सुर्ख़ होजायँ। इसके बाद दूध को आग पर बैठा दे। जब डेढ़ सेर बाक़ी रहे तो भुनी हुई सेवईं उसमें छोड़ दे और नरम आग पर पकावे। थोड़ी देर के बाद चीनी और मसाला

देकर नीचे उतार ले । अगर आध पाव अर्क़ नींबू का दे दे तो तुर्श और शीरीं हो जाय ।

मांस प्रकरण

यद्यपि मैंने पहले ऐसी इच्छा न की थी कि इस किताब में मांस वग़ैरह पकाने की भी रीति लिखी जाय; पर बहुत से हिन्दू भी इसको पसन्द करते हैं और खाने खिलाने के काम में लाते हैं, इस लिए मांसादिक पकाने की थोड़ी सी रीति भी लिख देना आवश्यक समझता हूँ ।

१२८–टिकिया कबाब मछली

[मछली सेर भर, घी आध पाव, दारचीनी दो माशा, लौंग इलायची दो माशा, काली मिरच चार माशा, दही पाव भर, अदरक दो तोला, धनियाँ डेढ़ तोला, तिल का तेल साढ़े तीन तोला, नमक तीन तोला चार माशा, सौंफ़ तीन तोला चार माशा, बेसन आध पाव ।] पहले मछली के टुकड़े करके तेल, सौंफ़ और लहसुन से धोवे । फिर धोकर नमक, अदरक का अर्क़, थोड़ा सा मसाला और दही मल कर टुकड़ों को सीख़ पर चढ़ावे और दही, पानी और घी मिलाकर देता जाय । जब पक जाय तो ऊपर से घी देकर आग से उतार ले ।

१२९–कोफ़ता मछली

मछली सेर भर, घी डेढ़ पाव, दारचीनी दो माशा, लौंग इलायची दो माशा, काली मिरच चार माशा, धनियाँ एक तोला आठ

माशा, प्याज़ पाव भर, अदरक एक तोला आठ माशा, पिट्ठी दाल मूँग पाँच तोला, पोस्ते का दाना पाँच तोला, बेसन आध पाव, सौंफ भुनी हुई तीन तोला चार माशा, दही पाव भर, तिल्ली का तेल तीन तोला चार माशा, नमक बक़दर अन्दाज़, ज़ीरा सियाह तीन माशा ।] पहले मछली को साफ़ करके धोवे, और दो घड़ी तक तेल में रक्खे । इसके बाद सौंफ और ज़ीरा के पानी से बारीक़ बारीक़ करके धोवे, फिर दो घड़ी दही में रख कर धोवे । अब घी में प्याज़ सुर्ख़ करके बघार दे, फिर पानी नमक और धनियाँ देकर दो प्याज़ पकावे । इसके बाद पिट्ठी, पोस्ता के दाना और बेसन पीस कर कच्चे गोश्त का क़ीमा आठ तोला चार माशा, और सौंफ भुनी हुई, दही, अदरक और मसाला मिलाकर लथ करे और घी डाल कर ढक्कन से ढाँक दे, और सरपोश के ऊपर अंगारे रख दे ।

१३०—कबाब

[क़ीमा गोश्त सेर भर, प्याज़ पाव भर, गरम मसाला छः माशा, सोहागा छः माशा, जंगली अंजीर छः माशा, नमक डेढ़ तोला, भुने हुए चने का बेसन आध पाव, लाल मिरचा नौ ।] सब को बारीक़ पीस कर क़ीमा में मिलावे, उसके बाद आध पाव दही और छः तोला घी मिला कर सीख़ों पर चढ़ाकर कच्चे सूत से बाँध कर कोयले की आग पर कबाब तैयार करे ।

१३१—कबाब परसन्दा

[परसन्दा गोश्त सेर भर, सोहागा छः माशा, गरम मसाला सात माशा, नमक एक तोला, नौसादर छः माशा, लाल मिरचा

ग्यारह, धनियाँ नौ माशा, प्याज़ आध पाव, जंगली अंजीर छः माशा ।] सब मसाला बारीक़ पीसकर पाव भर दही में मिलाकर परसन्दा में लगा कर डेढ़ पहर रक्खे । उसके बाद छटाँक भर घी मिला कर कच्चे सूत से बाँधे । ऊपर से दही लगा कर कोयले की आग पर कबाब तैयार करे । थोड़ा थोड़ा घी भी ऊपर टपकाता जाय । कबाब के वास्ते दही की जब ज़रूरत हो तो कपड़े में बाँध कर लटका दे ताकि उसका सब पानी गिर जाय ।

१३२—कोफ़ता क़ीमा

[गोश्त सेर भर, प्याज़ आध पाव, लहसुन एक तोला, दही पाव भर, दारचीनी दो माशा, लौंग इलायची चार माशा, काली मिरच छः माशा, लाल मिरचा एक तोला, अदरक एक तोला, धनियाँ डेढ़ तोला, हलदी छः माशा, नमक माफ़िक अन्दाज़ ।] पहले क़ीमे को सिल पर बहुत बारीक़ पीस डाले । उसके बाद आधा प्याज़, आधा लहसुन, धनियाँ और अदरक पीसकर आधा दही समेत क़ीमे में मिलाकर छोटी बड़ी जैसा दिल चाहे गोलियाँ बनाकर गरम पानी में डालता जाय । फिर डेढ़ पाव घी चढ़ाकर प्याज़ के लच्छे सुर्ख़ करके निकाल कर, हलदी पिसी हुई भून कर, उसमें गोलियाँ दे के दही और लहसुन के पानी से ख़ूब कसे । जब गल जाय तो गरम मसाला और दारचीनी छोड़ कर उतार ले ।

१३३—साधारण गोश्त बनाने की रीति ।

[गोश्त सेर भर, दही पाव भर, घी डेढ़ पाव, धनियाँ एक

तोला आठ माशा, अदरक डेढ़ तोला, प्याज़ आध पाव, लहसुन एक तोला, हलदी नौ माशा, लाल मिरचा दो तोला, गरम मसाला नौ माशा, दारचीनी दो माशा] पहले प्याज़ के लच्छों को घी में लाल करके निकाल ले, उसके बाद पिसी हुई हलदी उसी घी में डाल कर भूने। फिर गोश्त धोकर उसमें सब मसाला और दही मिलाकर देकचे में छोड़कर लहसुन के पानी और दही से खूब कसे। जब गलजाय तो ऊपर से दारचीनी और गरम मसाला छोड़कर चूल्हे से उतार ले।

१३४–गोश्त दोप्याज़ा

[गोश्त सेर भर, घी पाव भर, दारचीनी दो माशा, लौंग इलायची दो माशा, काली मिरच चार माशा, केसर एक माशा, प्याज़ पाव भर, अदरक डेढ़ तोला, धनियाँ डेढ़ तोला, नमक लाहौरी तीन तोला चार माशा।] पहले घी में प्याज़ लाल करके गोश्त के बादामी पार्चा बघार दे और एक कलछी पानी, नमक और धनियाँ देकर उलट पलट करे। इसके बाद गोश्त गलने के लायक़ पानी अदरक के साथ दे। जब पानी सूख जाय और गोश्त गल जाय तो प्याज़ के बड़े बड़े टुकड़े कतर कर डाले और एक जोश दे। इसके बाद गरम मसाला और केसर पीसकर दे। अगर चाशनीदार पकाना हो तो शक्कर और नींबू की चाशनी दे, जब चाशनी सूखकर थोड़ी रहजाय तो गरम मसाला और केसर दे।

१३५–दोप्याज़ा करैला

[गोश्त डेढ़ सेर, घी पाव भर, करैला पाव भर, दारचीनी दो

माशा, लौंग इलायची दो माशा, प्याज़ पाव भर, अदरक एक तोला आठ माशा, धनियाँ एक तोला आठ माशा, नमक पाँच तोला, हलदी एक तोला आठ माशा, दही पाव भर।] गोश्त के बादामी पारचा बनाकर प्याज़ और घी में भून ले। फिर पानी धनियाँ और नमक देकर उलट पलट करे और पानी देकर गलावे। इसके बाद करैलों को छील कर नमक और हलदी मल कर गरम जगह में रक्खे। थेाड़ी देर के बाद हाथ से मल कर ख़ूब धोवे कि उसकी करुआहट निकल जाय। उसके बाद दही मलकर चार घड़ी तक रख छोड़े, फिर पानी से धोकर घी में भून कर दोप्याज़ों में डाल दे। जब गल जाय गरम मसाला देके उतार ले।

१३६—क़ोरमा पकाने की रीति

[धनियाँ दो तोला, लाल मिरचा दो तोला, लहसुन छिली हुई डेढ़ तोला।] पहले डेढ़ पाव घी देगची में चढ़ाकर उसमें प्याज़ छोड़कर लाल करे। उसके बाद सब मसाला ख़ूब बारीक़ पीसकर उसी घी में भूने, फिर सेर भर गोश्त डालकर भूने। जब गोश्त सुर्ख़ हो जाय तो थोड़ा सा नमक और पानी छोड़ कर पकने दे। पानी सूखने पर पाव भर दही डाल के ख़ूब कसे और पानी डाल कर गलावे, जब यह भी पानी सूख जाय तो चूल्हे से उतार ले।

१३७—एख़नी पोलाव सादा

[गोश्त सेर भर, चावल सेर भर, घी आध सेर, दारचीनी

दो माशा, लौंग इलायची दो माशा, दही आध पाव, काली मिरच चार माशा, प्याज़ पाव भर, अदरक एक तोला आठ माशा, ज़ीरा सियाह तीन माशा, नमक लाहौरी पाँच तोला ।] पहले गोश्त को घी, प्याज़, अदरक, नमक, और धनियाँ देकर एख़नी पकावे। फिर पारचों को जुदा करके शोरबे को साफ़ी में छान ले। अब शोरबे को मय गोश्त के घी और लौंग से बघार दे, फिर गोश्त को शोरबे से निकाल कर थोड़ा सा घी देगची में देकर पारचों को उसमें डाल दे और आग पर धर कर दही और दो चमचा शोरबा के डाले और साबित मसाला दे। जब शोरबा गोश्त का ख़ुश्क़ हो जाय तो चावलों को उबाल कर शोरबे में लगा कर एख़नी पर तह लगावे और पाव घड़ी आँच देकर ऊपर से घी डालकर चूल्हे से उतार ले।

१३८—मोतंजन पोलाव

[गोश्त डेढ़ सेर, चावल सेर भर, घी डेढ़ पाव, अदरक तीन तोला चार माशा, ज़ाफ़रान दो माशा, लौंग-इलायची दो माशा, चीनी आध सेर, नींबू आध सेर, मग़ज़ बादाम आध पाव, किशमिश आध पाव, प्याज़ पाव भर, धनियाँ तीन तोला चार माशा ।] पहले गोश्त को धनियाँ, अदरक, नमक और घी का बघार दे। फिर शोरबे को साफ़ी में छान कर लौंग और घी का बघार दे। इसके बाद शोरबे में शक्कर और तीन तोला नींबू डाल कर जोश दे, फिर पारचों को शोरबे में डाल कर गरम मसाला और ज़ाफ़रान पीस कर मिलावे और चावलों में नींबू का अर्क़ देकर पानी में नीम जोश

करके शोरबे में गलावे। जब शोरबा इतना रह जाय कि चावलों के ऊपर तक पहुँचे, तब उसमें पारचों को डाले और ज़रा सा उसमें नमक दे। जब तैयार हो जाय ऊपर से घी दे। बादाम और किशमिश घी में भूनकर रक्खे, जब तश्तरियों में चावल निकाले तो ऊपर से यह मेवा दे।

१३९--सब्ज़ पोलाव

[गोश्त डेढ़ सेर, चावल सेर भर, घी ढाई पाव, दारचीनी चार माशा, लौंग इलायची चार माशा, काली मिरच चार माशा, प्याज़ आध सेर, अदरक तीन तोला चार माशा, धनियाँ तीन तोला चार माशा, नमक लाहौरी पाँच तोला, ज़ीरा तीन माशा।] गोश्त को प्याज़, धनियाँ, अदरक और नमक देकर एख़नी पकावे। शोरबे को साफ़ी में छान कर गोश्त के साथ लौंग और घी से बघार दे और साग को क़ीमा करके पानी से धोवे और एक कपड़े में लेकर मले। फिर अर्क़ निकाल कर उसकी सीठी को दूर करे। तब चावलों को पानी में जोश देकर शोरबे में गलावे। गोश्त की देगचे में तह लगावे और उसमें मसाला, ज़ीरा और साग का अर्क़ डाल कर ऊपर से चावलों की तह लगावे। फिर एक आँच देकर ऊपर से घी डालकर दम पर रक्खे।

१४०--मीठा पोलाव

[चावल सेर भर, शक्कर सफ़ेद तीन पाव, घी पाव भर, ज़ाफ़-रान दो माशा, कस्तूरी चार रत्ती, गुलाब आध पाव, मग़ज़ बादाम,

मग़ज़ पिस्ता और किशमिश सब एक एक छटाँक ।] पहले शक्कर को पानी में घोलकर मुश्क, ज़ाफ़रान, गुलाब में पीस कर उसमें मिलावे । अब देगचे में थोड़ा घी चढ़ा कर छोटी इलायची और लौंग डाल कर भूने । फिर चावल धोकर उसमें भूनकर थोड़ा पानी देकर गलावे । जब आधा गल जाय तो चाशनी छोड़े । एक जोश आ जाने पर सब मेवा डाल कर दम पर बैठा दे ।

१४१—शक्कर पोलाव

[चावल सेर भर, शक्कर आध सेर, घी पाव भर, दारचीनी चार माशा, लौंग-इलायची दो माशा ।] शक्कर की चाशनी तैयार कर के दारचीनी वग़ैरह पीस कर थोड़े से घी के साथ चाशनी में मिलावे । और इसके बाद चावलों को उबाल कर चाशनी में डाल कर दम करे, और ऊपर से गरम घी दे । जब चावल तश्तरियों में निकाले तो भुनी हुई किशमिश डाल दे ।

१४२--ज़रदा पोलाव

[चावल सेर भर, घी पाव भर, शक्कर आध सेर, ज़ाफ़रान और किशमिश पाँच पाँच माशा ।] शक्कर की चाशनी तैयार करके ज़ाफ़-रान को पीस कर थोड़ा सा घी मिलाकर रख छोड़े । चावलों को उबाल कर शीरे में दम करे और ऊपर से घी दे । जब पोलाव को तश्तरियों में निकाले तो ऊपर से किशमिश दे ।

मुतफ़रक़ात

१४३--समूसा मटर

पाव भर मटर को थोड़े पानी में गलावे। फिर पिट्ठी की तरह पीस कर सब मसाला और अमचूर देकर घी में भून ले। अब सेर भर मैदा में तीन छटाँक घी, एक तोला नमक, दो तोला अर्क़ नींबू डालकर गूँधे और पेड़ा बना कर अन्दर मटर को भर के समूसा बनाकर घी में तले। इसी तरह से आलू, रतालू, चना, मूँग की दाल और मेवा आदि के समूसा बनाते हैं।

१४४--भरता सेब

[सेब विलायती सेर भर, घी पाव भर, अदरक एक तोला आठ माशा, दारचीनी एक माशा, लौंग-इलायची एक माशा, नमक लाहौरी एक तोला आठ माशा।] सेब को साफ़ करके थोड़ा पानी में जोश दे। फिर घी में सेबों को बघार दे। जब तैयार हो जाय तो चमचे से कुचल कर मसाला दे और घी को थाल में डाल सेबों की तह लगावे और आग पर से उतार ले।

१४५--खरोंच

पहले उरद की दाल की पिट्ठी बहुत बारीक़ पीसे, फिर पानी का छींटा दे दे कर पिट्ठी बहुत अच्छे प्रकार मथे। जब पानी में डालने से पिट्ठी न डूबे तब उसमें यह मसाला डाले। जो सेर भर पिट्ठी हो तो एक छटाँक सोंठ, एक छटाँक धनियाँ, लौंग का चूरा दो पैसे भर, काली मिरच एक छटाँक, ज़ीरा आधी छटाँक, बड़ी

इलायची दो पैसे भर, घी दो छटाँक, हींग अनुमान से डाले। सब को एक में मिलाकर पान के टुकड़े कर रक्खे अथवा अरुई के पत्ते के टुकड़े कर उन पर पिट्ठी लपेट कर कढ़ाई में घी से तले। जब सिक जाय तब निकाल ले। फिर बटले में घी दो छटाँक और गरम मसाला डालकर उन तले हुए टुकड़ों को छोंक दे और उसमें पानी भी डाल दे। नमक अनुमान से डाले। जब चौथाई पानी जल जाय तब अमचूर की खटाई डाले या कपड़े से दही छान कर डाल दे। दाल चावल या पतली रोटी के साथ इसको खाते हैं। यह बहुत स्वादिष्ट होता है।

१४६--पापड़ दालमाष

पहले पिट्ठी बारीक़ लेकर थोड़ा नमक और काली मिरच मिलावे। फिर चकले पर घी या तेल मलकर छः माशे का पेड़ा लेकर बहुत बारीक़ बेले और सुखला कर रख छोड़े। जब ज़रूरत हो नरम आग पर घी में तल ले।

१४७--चिल्ला

मूँग की पिट्ठी बारीक़ पीसे और उसमें नमक, काली मिरच और मसाला मुवाफ़िक़ देकर तवे पर थोड़ा घी लगाकर उसमें थोड़ा पिट्ठी डाल दे और पानी के साथ पतला फैलावे। जब एक तरफ़ पक जाय तो दूसरी तरफ़ उलट दे और ऊपर से घी दे। इस को नरम आग पर पकाना चाहिए।

१४८—मट्ठी

पहले सेर भर आटे में पाव भर घी का मोअन देकर खब

मिलावे। फिर दो तोला नमक, पाव भर पानी देकर खूब कड़ा गूँधे। इसके बाद छोटी छोटी लोई बना कर तीन अंगुल की चौड़ी हाथ से फैलाकर हथेली से दबाकर कढ़ाई में छोड़ता जाय।

१४९—मुरब्बा परवल

परवल को पहले छील कर काँटे से कोंच कर उसका पेट चोर करके हलका जोश देकर फैला दे ताकि उसका पानी सूख जाय। फिर परवलों में बादाम, पिस्ता, किशमिश आदि सब मसाला यथोचित भर कर सूत से बाँध कर या तिनका लगाकर दो तार की चाशनी में डाल कर पकावे। अगर जी चाहे तो खुशबू के लिए केवड़ा या गुलाब दे।

१५०—सकरन बादाम

[बादाम की मींगी आध पाव, दही सेर भर, इलायची छः माशा, शक्कर तरी डेढ़ पाव।] पहले बादामों को तीन घड़ी तक पानी में तर करे। फिर उनका छिलका उतार कर दही में डाले और पहले से दही में इलायची और शक्कर मिलाये रक्खे।

१५१—दूसरी तरह की सकरन

पहले दही को कपड़े में बाँध दे ताकि उसका पानी निकल जाय। फिर एक मोटे कपड़े को किसी चौड़े मुँह के बर्तन पर बाँध दे और उस पर वही दही रखकर दूध में चीनी घोल कर एक आदमी ऊपर से डालता जाय और दूसरा हिलाता जाय। इसके बाद दिल चाहे तो बादाम और छोहारा छोड़ दे। परन्तु

इस बात का ख़याल रक्खे कि दो सेर दही हो तो पाँच सेर दूध होना चाहिए और दूध को पहले आग पर गरम कर लेना चाहिए।

१५२—खिचड़ी चूड़ा

ख़ूब साफ़ चूड़ा को पहले दूध में भिगो दे और चूल्हे पर देगचा चढ़ा कर लौंग, ज़ीरा और काली मिरच का बघार देकर सब्ज़ मटर या चने की घुघनी तैयार करे। फिर दूसरे बर्तन में घी गरम करके घुघनी और चूड़ा को बघार दे और मुआफ़िक़ का नमक देकर धीमी आँच पर थोड़ी देर रक्खे। देगची को सँड़सी या कपड़े से पकड़ कर झोरता भी जावे कि चूड़ा और घुघनी नीचे ऊपर हो जाय।

१५३—खीर कद्दू

कद्दू को कद्दूकश में निकाल कर एक कपड़े में बाँध कर जोश दे। फिर दूध को आग पर चढ़ावे। जब आधा रह जाय तो चीनी और कद्दू डाल कर थोड़ी देर पकाकर उतार ले। अगर कद्दू को जोश देने के बाद घी में भून कर दूध में डाले तो बहुत मज़ेदार होगा।

१५४—हलवा इलायची

[इलायची दाना चार तोला, वंशलोचन दो तोला।] इन दोनों को बकरी के दूध या गुलाब में रगड़े और तीन पाव मिसरी की चाशनी तैयार करके बतौर गुलकन्द के बनावे। एक तोला रोज़मर्रा खाने से तबीयत बहुत ख़ुश रहती है।

१५५—आँवले का हलवा

दूध में पाव भर आँवला भिगो कर उसका मावा निकाले। फिर दो सेर मिसरी की चाशनी करके नीचे लिखे हुए मसालों के साथ डाल कर हलवा बनावे। सुबह के वक्त़ दो तोला खाकर गाय का दूध पीवे और फिर पान खाय तो वीर्य और पाचन-शक्ति बढ़े। मसाले ये हैं—सोंठ दो तोला, ज़ीरा सफ़ेद दो तोला, ज़ीरा सियाह दो तोला, धनियाँ दो तोला, तेजपात दो तोला, छोटी इलायची दो तोला, वंशलोचन दो तोला, दारचीनी दो तोला, काली मिरच दो तोला।

१५६--हलवा पेठा

दस सेर पानी में धीमी आँच से पाँच सेर गूदा पेठा पकावे, जब आधा पानी रह जाय तो उसको निचोड़ कर तीन पाव घी में डाल कर खुश्क करे। गाढ़ा हो जाने पर चार सेर मिसरी की चाशनी में डालकर हलवा बनावे और वह कुल मसाला जो हलवा आँवला में लिखा गया है इसमें डाले।

१५७--दालमोट चना

चने की दाल को चार पहर पानी में तर रक्खे। उसके बाद पानी से निकाल कर चलनी के अंदर डालता जाय। जब उसका पानी बिलकुल टपक जाय तो कढ़ाई में घी के अंदर नरम आग पर छोड़ता जाय और पौना से निकालता जाय। ऊपर से नमक मिरच मिलाकर काम में लावे। अगर भिगोते वक्त़ थोड़ा सा

नमक छोड़ दे तो दाल में ख़स्तगी कुछ ज़्यादा रहती है। इसी तरह से मूँग की दाल भी तली जाती है।

१५८--सेव बनाने की तरक़ीब

निहायत साफ़ सेर भर बेसन लेकर उसमें दो तोला नमक दे और तीन तोला हरसिँगार की डंडियाँ जोश करके बारीक़ कपड़े में छाने और उसी पानी में बेसन को कड़ा गूँधे। फिर पेच में रखकर कढ़ाई के ऊपर से दबावे और नरम आँच से उतारता जाय।

१५९–ज़ीरे का पानी

[पानी पांच सेर, अमचूर पाव भर, सियाह सफ़ेद ज़ीरा छः माशा, काली मिरच आठ माशा, नमक छः तोला, हींग चार रत्ता, कचरी छः माशा।] इन चीज़ों को जुदा जुदा ख़ूब बारीक़ पीसे और उसी पाँच सेर पानी में मिलाकर बारीक़ कपड़े से छान ले। यह पानी बहुत हाज़िम है। खाना खाने के बाद थोड़ा पी ले, सब खाना बहुत जल्द हज़म हो जायगा।

१६०–जमा हुआ पानी

यह जमा हुआ पानी गरमी में बहुत फ़ायदेमन्द है। बनाने की रीति यह है कि पाव भर पानी को जोश दो। अब उसमें एक तोला चैना ग्रास बारीक़ कतर कर डाल दो, फिर जोश दो कि सब आपस में मिल जावे। इसके बाद साफ़ करके साये में रख दो। दो घंटे बाद चाक़ू से तराश कर खाओ, जी चाहे तो मिसरी अथवा चीनी डाल दो।

१६१–बरफ़ की कुलफ़ी

पाँच सेर दूध को इतना जोश दे कि आधा रह जाय, फिर माफ़िक़ से चोनी या मिसरी और खुशबू के लिए अर्क़ गुलाब या केवड़ा देकर साँचों में भरे और साँचों का मुँह आटे से बन्द करदे। फिर एक हाँडी में साँचों को और बरफ़ के टुकड़ों को तह बतह रक्खे और हर तह में थोड़ा थोड़ा नमक, शोरा और नौसादर देता जाय। फिर हाँडी का मुँह ढाँप कर एक कम्बल में लपेट के हाथ से धीरे धीरे हिलाता जाय। पन्द्रह मिनट में कुलफ़ी तैयार हो जायगी। जब खाना हो तो साँचे का पानी पोंछ कर, एक चाकू से आटा दूर करके, दोनों हथेलियों से गरमी पहुँचा कर तश्तरी या प्याले में निकालकर चमचे से खाय। इसी तरह से हर क़िस्म के शरबत की कुलफ़ी तैयार कर लेते हैं।

१६२–नमिश

[दूध दस सेर, चीनी सवा सेर, कस्तूरी चार रत्ती।] पहले चोनी को दूध में मिलाकर आग पर रखदे और बराबर चमचे से चलाता जाय ताकि मलाई न पड़ने पावे। जब दूध में दो तीन उबाल आ जायँ तो चूल्हे से उतार ले। जब तक खूब ठंडा न हो कलछे से बराबर चलाता जाय, फिर बारीक़ कपड़े से ढाँक कर रात भर सीत में रहने दे। सुबह के वक्त गुलाब में रगड़ कर कस्तूरी डाले और मथने से मथे। जब फेन निकले तो मिट्टी के कसोरों में काढ़कर खाय। अकसर जाड़े के दिनों में नमिश बनता है।

१६३—तमाकू का नुसख़ा

पान के साथ तमाकू खानेवालों को यह नुसख़ा मुफ़ीद होगा।

जायफल, जावित्री, लौंग, बुरादा संदल सफ़ेद, गुलाब का फूल, पाँडरी, इलायची बड़ी। सब बराबर वज़न सफूफ़ करके तमाकू में मिलावे और तमाकू को गुलाब के अर्क़ में तर रक्खे। इसके बाद ज़ाफ़रान, इलायची छोटी, पान बँगला, कत्था, चूना, बारीक़ पिसा हुआ मिला कर डिब्बा में बन्द करे ताकि ख़ुशबू क़ायम रहे।

१६४—चीनी का रस अथवा क़िवाम बनाने की रीति

चीनी का तीसरा हिस्सा पानी अर्थात् डेढ़ सेर चीनी, आध सेर पानी, एक साथ मिला कर अति तेज़ आँच दो। जब उसमें उफान आने लगे तब उसमें नर्म आँच दो। रस के चारों ओर दूध और पानी मिला के देते जाओ और धीरे धीरे झरने से उसका गाद निकालते जाओ। जब झरने में लगकर एक धारा गिरे तो उसको एक तार, जब दो गिरें तो दो तार, और जब तीन गिरें तब तीन तार बन्ध शीरा जानो।

१६५—सेवइओं को रंगीन करने की रीति

शिंगरफ़ के पानी से आटा गूँधे तो सेवईं लाल होंगी। अगर सोये के साग के अर्क़ से मैदा गूँधे तो सब्ज़; (लहसुन की बू किसी चीज़ से निकालना चाहो तो सोया और लौंग से घी को बघार दो) पोदीने के अर्क़ से भी रंग सब्ज़ होगा।

छालिया जलाकर उसके बराबर ज़ाफ़रान पीस कर मिलाया जाय तो रंग सुरमई होगा । अगर ऊदा रंग करना चाहो तो अनारदाने का अर्क़ जोश करो, फिर कोई लोहा आग में सुर्ख़ करके उस अर्क़ में सर्द करो । दो तीन मरतबा इसी तरह करने से रंग ऊदा होगा । अगर छालिया जलाकर पानी में घोल कर उस में मैदा को गूँधो तो रंग सियाह होगा । अगर ज़ाफ़रान के रंग में एक नींबू का अर्क़ देकर उसमें मैदा को गूँधो तो रंग बादामी होगा । और ज़ाफ़रान की टिकिया घी में जलाई जाय तो रंग पीला होगा ।

१६६—तरकीब रंग हरा

आध सेर पालक का साग पीस कर, उसकी टिकिया बना कर, सेर भर घी में जलाने से रंग सब्ज़ होगा । अगर लाल रंग करना चाहे तो लाल साग की टिकिया जलावे ।

१६७—धनियाँ के चावल निकालने की रीति

धनियाँ को पानी में एक पहर तक तर कर रक्खे । बाद को गरम बालू में उसको अधकच्चा भूने और हाथ से मले । उस का पोस्त दूर हो जायगा ।

१६८—काली मिर्च का छिलका उतारना

काली मिरचों को पानी में उबाले और हाथ से मल दे, छिलका दूर हो जायगा ।

१६९—पेड़ में बैंगन पकाने की रीति

बाज़ लोग इस बात का शौक़ रखते हैं कि अपने मित्रों को तरह तरह की नई चीज़ों से ख़ुश करें। इस वास्ते हम पेड़ में ही बैंगन पकाने की रीति लिखते हैं। ऐसा मालूम होगा कि पेड़ में कच्चे बैंगन लटक रहे हैं और यथार्थ में पक्के और खाने के लायक़ हैं।

बैंगन का एक ऐसा पेड़, जिस में दस पाँच बैंगन लगे हों, मय जड़ के उखाड़ लो और उसको किसी बरतन में इस तरह पर खड़ा करो कि जड़ न दीख पड़े। दस बैंगनों के वास्ते लाल मिर्चा दो तोला अथवा अपने अन्दाज़ के मुआफ़िक़, हल्दी १ तोला, धनियाँ १ तोला, पोस्ते का दाना १ तोला, तेजपात ६ माशा, लौंग ६ माशा। चार चमचे घी में इन मसालों को भून डालो; जब लाल हो जायँ तो नमक अन्दाज़ से देकर सिल पर इमली के पानी के साथ पीस डालो। एक सूजा लेकर धैर्य के साथ इन मसालों को बैंगनों में भरो। आध घंटा तक बैंगनों को रहने दो ताकि मसाला ख़ूब पैवस्त हो जाय, तब तवे में घी गरम करो और एक एक करके बैंगनों को उस में इस तरह पर भूनो कि पक तो जायँ किन्तु पत्ती और डाल पर आँच न आवे।

१७०—बंगाल चटनी

[लहसुन, अदरक, लाल मिर्च, एक एक तोला, किशमिश ४ तोला, सब्ज़ आम ८ तोला।] ख़ालिस सिरके में सब को पीस डालो और दो चमचा चीनी दो, दस मिनट आग पर पका के काम में लाओ।

१७१—पक्के चिनियाँ केले की तरकारी

पहले केले को गोल गोल कतर लिया जाय, फिर आग पर घी चढ़ाकर उस में तला जाय। जब भली भाँति भुन जाय, और उस का रंग कुछ लाल हो जाय तो उस समय धनियाँ पीसी, ज़ीरा पीसा, मिरच पीसी, जल के साथ घोलकर उसमें देकर ढाँक दिया जाय। कुछ देर पीछे ढकना खोल कर देखो, उसका जुज़ कुछ गाढ़ा हो जावे तब उसमें नमक दे दिया जाय। थोड़ी देर पीछे इलायची पीसी, दारचीनी पीसी, केसर उसमें छोड़ कर उतार लिया जाय। फिर दूसरे पात्र में घी छोड़ कर उसको आग पर चढ़ा दिया जाय। जब वह घी हो जाय तब उसमें लौंग, खड़ी सौंफ, छोड़ दी जाय। जब वह अच्छी भाँति फट जाय तो उसमें वह तरकारी फिर छोड़ दी जाय। रस सूख कर जब ज़रा ज़रा रहे तो थोड़ी सी चीनी ऊपर से देकर उतार लिया जाय। चीनी नाम मात्र दी जाय। छोटी इलायची का दाना मोटा बूककर उसमें छोड़ कर ढाँक दिया जाय, जिसमें उसकी सुगन्ध न निकल जाय। परोसने के समय ढकना खोलने से सुगन्ध वैसी ही बनी रहेगी।

सूचना।

अब बहुतेरे पाठकों को इस बात का सन्देह होगा कि किस वस्तु का क्या गुण है; कौन वस्तु किस वक्त़ खानी चाहिए, और कौन किस वक्त़ बरानी चाहिए। ठीक है "संग्रह त्याग न बिनु पहिचाने", जब तक वस्तुओं के गुण को लोग नहीं जानेंगे तब तक क्यों कर खा, खिला सकते हैं। इसलिए अब मैं उन

चीज़ों का गुण संक्षेप से लिखता हूँ जिन का ज़िक्र इस किताब में है।

अरहर—पित्त बिगड़ने से जो दस्त आवे उस में नफ़ा करती, बलगम के उपद्रव को शांत करती और देर में पचती है।

अरुई—वीर्य के लिए पुष्टकारक, पेशाब खुलासा लावे और खाँसी में नफ़ा कारक, ख़ुश्की लाती है।

आम—रंग को साफ़ करे, दिल व दिमाग़ को ताक़त पहुँचावे, बवासीर और खाँसी को फ़ायदा करे, वीर्य को पुष्ट करके, पेशाब ख़ुलासा लावे। आम के बाद जामुन खानी चाहिए अथवा दूध पाना चाहिए।

आलू—देर में हज़म हो, वायु पैदा करे, वीर्य को पुष्ट करे और मसाने को ताक़त दे।

अंगूर—ख़ून साफ़ पैदा करे, गुरदा बढ़ावे, मवाद सौदा को फ़ायदा करे।

आँवला—क़ाबिज़ है; बलग़म को दूर करे, दिल को ताक़त दे, आँखों को रोशनी दे, बवासीर ख़ूनी में फ़ायदा करे, और दस्त को रोके।

इंजीर—प्यास को रोके, छाती के दर्द को फ़ायदा करे, खाँसी के लिए फ़ायदामंद है।

इमली—पित्त के फ़साद से जो क़ै होती हो तो उसको रोके, दस्त लावे, प्यास दूर करै, और हैज़े में भी इसका पानी पिलाते हैं।

इलायची—हाज़िम है, मेदा और दिल को ताक़त देती, कै को बन्द करती और तबीयत को ख़ुश रखती है।

कटहल—ख़राब ख़ून ज़ियादा पैदा करे, वीर्य को पुष्ट करे। इस के पत्ते पर गाय का ताज़ा घी लगा कर घाव पर बाँधे तो वह अच्छा हो।

करैला—वायु को फ़ायदा करे, वीर्य को गाढ़ा करे, पिलही को आराम करे, बलग़म को रोके और गठिया को फ़ायदा करे।

कलौंजी—पुराने तप में फ़ायदा करती है। वायु को फ़ायदा करे, बालों को सियाह करे और सर्दी को दूर करे।

कुरथी—भूख बढ़ावे, पेशाब ज़्यादा लावे।

केला—देर में हज़म हो, खाँसी में नफ़ा करे।

केवड़ा—दिमाग़ और दिल को ताक़त दे; दिल, मेदा और बेहोशी को फ़ायदा पहुँचावे।

कस्तूरी—सर्दी के जोश को रोके; लक़वा और फ़ालिज़ को फ़ायदा पहुँचावे, दिल को ताक़त दे।

केसर—क़ाबिज़ है, दिल को ताक़त पहुँचावे, वीर्य को पुष्ट करे, पर गुर्दे के लिए फ़ायदेमन्द नहीं है।

गाजर—वीर्य को बढ़ाती और पुष्ट करती है। मेदे को ताक़त देती है; बलग़म, खाँसी और सीने के दर्द को अच्छा करती है, पेशाब लावे, और पथरी को दूर करे।

गुलाब—दिल को ताक़त दे, दस्त आता हो तो रोके, न आता हो तो लावे, हैज़े में फ़ायदा करे, पिलही और मेदे के लिए मुफ़ीद है।

गेहूँ—शक्कर और बादाम के साथ दर्द-सीने और गुरदे के लिए नफ़ा करता है । गर्भवती स्त्री को न खाना चाहिए ।

चना—साफ़ .खून पैदा करे, चेहरे का रंग साफ़ हो, अग्नि को तेज़ करे, पेशाब लावे और ताक़त दे ।

चाँदी का वरक़ —मेदे को ताक़त दे, खाँसी को फ़ायदा करे, दिल को ताक़त दे ।

चावल—वीर्य बढ़े, चीनी दूध के साथ खाने से मोटाई लावे, आँव कम हो, पित्त के फ़साद से जो दस्त हों उनको बन्द करे, साफ़ .खून पैदा करे ।

चौराई—जलदी हज़म हो, बवासीर के लिए फ़ायदा पहुँचावे ।

ज़ीरा—क़ाबिज़, वायु को शमन करे, मेदे को ताक़त दे, आँख की बीमारियों में फ़ायदा पहुँचावे, भूख बढ़ावे ।

जोआर—क़ाबिज़, सिरका के साथ पीस कर लगावे, ख़ारिश जाय, बलग़म को दूर करे ।

तरबूज़—प्यास मन्द करे, पेशाब लावे, ख़ून पैदा करे, सौदा की बीमारियों में फ़ायदा करे ।

तेजपात—वायु को पचावे, दर्द जिगर को आराम करे, मुँह से राल आती हो तो बन्द करे ।

दारचीनी—वायु को दूर करे, पेशाब लावे, वीर्य को पुष्ट करे ।

गाय का दूध—ताज़ा दूध पीने से वीर्य बढ़ता है और पुष्ट होता है । यह दिमाग़ को ताक़त देता और चेहरे के रंग को साफ़ करता है ।

धनियाँ—दिमाग़ और मेदे को ताक़त दे, वीर्य को पुष्ट करे ।

नारियल—वीर्य बढ़ावे, जिगर को ताक़त दे, साफ़ ख़ून पैदा करे।

नींबू—हाज़िम है, पित्त की बीमारियों को फ़ायदा पहुँचावे, जिगर को ताक़त दे, कै को रोके, और मेदे की जलन को दूर करे।

पान—भूख लगे। दिल, दिमाग़, मेदा और जिगर को ताक़त दे। मुँह की बदबू को दूर करे।

दूपालक—कब्ज़ को दूर करे।

पुदीना—क़ै को बन्द करे, वायु को शमन करे।

परवल—मेदे के केचुओं को मारे; मेदे को और दिल को ताक़त दे, रोगियों को पथ में दिया जाता और खाँसी को फ़ायदा पहुँचाता है।

प्याज़—वबाई हवा को फ़ायदा पहुँचावे, आँख की बीमारियों को फ़ायदा दे, पेशाब लावे, हाज़िम है।

फालसा—दिल, दिमाग़ और जिगर को ताक़त दे; प्यास बन्द करे।

बथुआ—खाँसी को फ़ायदा करे, जिगर की हरारत को दूर करे, दिल को ताक़त दे।

बाजरा—क़ाबिज़, देर में हज़म हो, पेशाब लावे, दर्द बवासीर को फ़ायदा करे।

बादाम—दिमाग़ को फ़ायदा पहुँचावे, शरीर की तमाम शक्तियों को बढ़ावे।

बैंगन—मेदे को ताक़त दे, कब्ज़ करे, सौदा पैदा करे और पहलू में दर्द हो।

मखाना—दस्त को बन्द करे, और वीर्य को पुष्ट करे।

मछली—वीर्य को बढ़ावे और पुष्ट करे, सूखी खाँसी को फ़ायदा करे, जिगर और गुरदे को ताक़त दे ।

मसूर—ख़ून को गाढ़ा करे, खाँसी को अच्छा करे, देर में हज़म हो, ख़ुशकी पैदा करे ।

मूँग—रोगियों के लिए अच्छा पथ्य है, शरीर के सब रोगों का शांति-कारक है ।

मूली—बादी पैदा करे, बलग़म दूर हो, हाज़िम है, आँख की रोशनी बढ़े, वीर्य पुष्ट हो ।

मिसरी—खाँसी, और सीने के दर्द को फ़ायदा पहुँचाती है, मिज़ाज की गरमी को कम करती है ।

मेथी—दर्द-कमर और सीना को फ़ायदा करे, आवाज़ साफ़ करे और ताक़त दे ।

लहसुन—वीर्य को बढ़ाता है, आवाज़ को साफ़ करे, पानी के विकार को हटावे और दर्द-गठिया को फ़ायदा करे ।

लौकी—पेशाब लावे, गरमी दूर करे । दिमाग़ की ख़ुश्की दूर हो ।

लौंग—दिल को ख़ुश करे, दिमाग़ की बीमारी में फ़ायदा दे, दाँतों के दर्द में फ़ायदेमन्द है, वीर्य को पुष्ट करे ॥

शक्करतरी—साफ़ ख़ून पैदा करे, पेशाब खुलकर हो; जिगर को ताक़त दे, बुख़ार में फ़ायदेमन्द है ।

शलग़म—खाँसी को फ़ायदा दे, ज़्यादा पेशाब लावे, वीर्य को पुष्ट करे, भूख बढ़ावे ।

सिंघाड़ा—वीर्य को बढ़ावे और पुष्ट करे, दिल की जलन को रोके ।

शकरकन्द—वीर्य को बढ़ावे और पुष्ट करे ।

सेब—दिल, दिमाग़ और जिगर को ताक़त दे, भूख को जगावे।

सौंफ—मेदे की जलन को दूर करे, दस्त आता हो तो बन्द करे, वायु को कम करे।

सिरका—भूख लगावे, अन्न पचावे, दस्त आते हों तो रोके, दिमाग़ को ताक़त दे, सरसाम में गुलरोग़न के साथ सिर पर लगावे तो शान्ति हो।

सोंठ—हाज़िम है, वीर्य को बढ़ावे और पुष्ट करे; वायु को रोके, बलग़म को दूर करे, मेदे में केचुए पड़े हों तो दूर करे, और फ़ालिज को दूर करे।

हलदी—आँखों के वास्ते मुफ़ीद और दाँतों के दर्द के लिए फ़ायदेमन्द है।

हींग—वायु कम करे, आवाज़ साफ़ हो, वीर्य को पुष्ट करे, आँख, कान, नाक और पिलही की बीमारियों को फ़ायदा करे।

॥ इति ॥



